

就職に役立つ!!



# パソコン スキルアップ講座

対面講座でも  
オンライン学習でも受講OK!



## パソコンスキルアップ講座とは？

現在求職活動中の49歳までのパソコン初心者の方を対象とした講座です。  
パソコンスキルに自信がなくて応募に一步踏み出せない方、パソコン基礎力を身に付けて応募先の幅を広げたい方など、より積極的な求職活動につなげていく意欲のある方の受講をお待ちしています！！

## 受講対象者

- ・49歳までの求職活動中の方
- ・全日程参加できる方(定員6名)

※受講にはサポステの利用登録が必要です。  
※在職中の場合は雇用保険未加入(週20時間未満の就労状況の方)の方のみ受講いただけます。

## 講座内容

仕事でよく使うWord、Excelの基礎を3日間で学ぶ講座です。Wordでは社外向けのビジネス文書、Excelでは売上実績表をそれぞれ作成します。



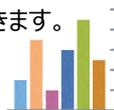
## Word 基礎

社外向けの文書を、見本をもとにイチから作成します。  
文字書式、段落書式、表、図の挿入などWordの基礎操作を学ぶことができます。テキストに沿って進めていくので、実務経験がない方も安心して受講できます！



## Excel 基礎

効率的に見栄えの良い表とグラフを作成していきます。  
データ入力、数式・基本的な関数、グラフの基本操作を通じてExcelでよく使われる機能などを学んでいきます。



## 西宮若者サポートステーション

運営：一般社団法人キャリアエール

TEL:0798-31-5951

開所日 月～金・第2土曜 9:30～18:00  
休所日 土(第2土曜を除く)・日祝・年末年始  
西宮市松原町2番37号 西宮市立勤労会館1階



# 2025年度 対面講座開講スケジュール

## Word・Excel 基礎コース(全3日間)

第1期	2025年 4/16(水)、21(月)、25(金)	13:00～16:00
第2期	5/12(月)、15(木)、16(金)	13:00～16:00
第3期	6/9(月)、12(木)、13(金)	13:00～16:00
第4期	7/28(月)、30(水)、8/1(金)	13:00～16:00
第5期	9/8(月)、11(木)、12(金)	13:00～16:00
第6期	10/27(月)、29(水)、31(金)	13:00～16:00
第7期	11/25(火)、27(木)、28(金)	13:00～16:00
第8期	12/22(月)、24(水)、26(金)	13:00～16:00
第9期	2026年 2/2(月)、4(水)、6(金)	13:00～16:00
第10期	3/2(月)、4(水)、6(金)	13:00～16:00

※上記のスケジュールは都合により変更される可能性があります。何らかの事情で講座が中止または、受講者の都合で欠席となった場合の補講日はございません。予めご了承ください。

## オンラインでも学習できます!

パソコン準備不要!  
手ぶらで学習!

西宮市立勤労会館内のパソコン貸出ブースにて、対面講座と同じ内容をご自身のペースで動画を見ながら学習することができます! 繰り返し視聴ができるため「分からない箇所があった」「一部分だけ復習したい」などのお悩みも解決!

※スタッフのサポートはございません。予めご了承ください。

### 受講にあたって

- ① オンライン学習についての説明会にご参加ください。その際、学習計画を作成します。
- ② 開始後は、パソコン貸出しブースに来所のうえ、学習計画をもとにしてご自身で進めていただきます。  
※パソコン貸出しブース利用時は予約が必要です。
- ③ 受講後にフォローアップのための面談を実施します。



### 講座概要

Word・Excelに加えてPowerPointの基礎も学ぶことができます。  
また、オンライン学習サイト内の学習動画は自由に視聴可能です。パソコンスキルを身につけるだけでなく、ビジネスマナーなど就職活動や働き始めてからも役立つスキルを学ぶ動画もあります!



## 受講までの流れ



対面講座、オンライン学習ともに講座説明会への参加が必須となります。まずは、西宮サポステまでお気軽にお問い合わせください。

### STEP 1

電話または来所にて、講座説明会の予約をお取りください。  
講座説明会は随時開催しています。  
(説明会所要時間:50分程度)

### STEP 2

講座説明会にて、当講座の趣旨を説明し、サポステ利用登録を行います。受講目的やパソコンスキルを確認後、正式に申込みが完了します。

### STEP 3

いよいよ講座開始!  
サポステの様々な就労支援メニューとパソコン講座を組み合わせ、就職活動をパワーアップさせましょう!

まずは「パソコン講座の件で」とお電話ください!



西宮若者サポートステーション: 0798-31-5951