

苦手克服で就活の自信につなげよう！

Windows11 & Office365 で学ぼう

パソコン スキルアップ講座

少人数制
(定員 8 人)

Word・Excel
基本から

受講料無料
(オリジナルテキスト付)



Word：社外向け文書の作成（文字書式、段落書式、表の挿入など）
Excel：売上管理表の作成（データ入力、数式・基本の関数、グラフ作成など）
※上記内容を **3日間** でじっくり学び、まずは基本操作への自信を深めます！



【対象者】

49歳までの求職活動中の方（3日間の講座を全日程参加できる方）

※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。



【開催日時】

裏面スケジュール参照



【開催場所】

西宮市立勤労会館 会議室



【定員】

8名（先着順に受付します）



【持ち物】

筆記用具・お持ちであればUSBメモリ

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



本講座で学べること

はじめに Windows11 の基本操作を学んだあと、Word・Excel についてオリジナルテキストを使いながら実践的に学習します。Word・Excel で学ぶ内容について、簡単にご紹介します。

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、表の挿入などの Word の基本的な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、パソコンを使った仕事経験が少ない方も安心して受講できます！今こそ Word への苦手意識を克服してみませんか？



Excel 基礎

商品の売り上げを入力し、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を一通り学習できます。Excel が使えると表作りや簡単な計算がグッとラクになります。ぜひ一緒に学びましょう！



2026 年度 講座開講スケジュール

Word・Excel コース (全3日間)

| 期数 | 開講日 | 時間 |
|------|--------------------------------|---------------|
| 第1期 | 2026年 4/6 (月)、 9 (木)、 10 (金) | 13:00 ~ 16:00 |
| 第2期 | 5/25 (月)、 27 (水)、 29 (金) | 13:00 ~ 16:00 |
| 第3期 | 6/29 (月)、 7/1 (水)、 3 (金) | 13:00 ~ 16:00 |
| 第4期 | 8/3 (月)、 5 (水)、 7 (金) | 13:00 ~ 16:00 |
| 第5期 | 9/7 (月)、 10 (木)、 11 (金) | 13:00 ~ 16:00 |
| 第6期 | 10/5 (月)、 7 (水)、 9 (金) | 13:00 ~ 16:00 |
| 第7期 | 11/2 (月)、 4 (水)、 6 (金) | 13:00 ~ 16:00 |
| 第8期 | 12/7 (月)、 10 (木)、 11 (金) | 13:00 ~ 16:00 |
| 第9期 | 2027年 1/25 (月)、 27 (水)、 29 (金) | 13:00 ~ 16:00 |
| 第10期 | 2/22 (月)、 24 (水)、 26 (金) | 13:00 ~ 16:00 |
| 第11期 | 3/23 (火)、 24 (水)、 26 (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。なお、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。

受講までの流れ



パソコン講座受講には、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