

サポステタイムス 2026年5月号

5月号では『苦手克服で就活の自信につなげよう！パソコンスキルアップ講座』を大特集！！3日間で Word と Excel の基礎がしっかり学べる講座です。就活への第一歩として、スキルアップの一環として、ぜひお役立てください！



!! 苦手克服で就活の自信につなげよう!!

Windows11 & Office365 で学ぶ

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)

こんな方にオススメ

過去に使っていたけど
フランクがあるので
仕事で通用するか不安...

タブ設定

インデント

グラフ挿入

今まで独学で使って
いたけど、もっと効率的
なやり方があるのかも...

ページ設定

求人票に載っている
【PC初級レベル】は
どれくらいかな？

オートフィル

SUM関数

コピー＆ペースト

表は作れるけど
グラフまでは難しくて...
作成方法をスキルアップの
ために学んでみたい!

何が学べるの？

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。

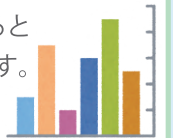
Word 基礎

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！



受講者の声



20代男性

今まで知らなかった機能を学ぶことができました。何より
より簡単に書類を作る方法を分かりやすく説明して
いただいたので、これから色々なことに役立てられると思
います。分からなくてもすぐ教えてもらえたので、すごく助
かりました。



20代女性

パソコンを使った経験がほとんどなかった私でも、Word と
Excel の基本操作ができるようになり、自信につながりま
した。なるべく専門用語を使わず、簡単な言葉に言い換え
て説明してもらえたので、ありがたかったです。



40代女性

昔と今との入力の違いなどが分かり、何となく使っていた
ことが再確認できたり、新しく知ることが多く、大変勉強
になりました。便利な使い方も間違ってもリカバリーでき
る方法等も具体的に教えてもらえたので、今後安心して
使っていきそうです。



20代男性

年代的に中高大と義務教育でパソコンに触れていましたが、
知らない機能や便利な使い方を学ぶことができ、とても有
意義でした。今まで断片的に持っていた知識が繋がった
ので、これから仕事でしっかり活かしたいと思っています。

いかがでしたか？興味を持たれた方は講座内容を詳しくご案内しますので、
どうぞお気軽にサポステへお問い合わせください！

講座スケジュールはこちら ▶



5月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
【初めてご利用の方】 キャリア相談・各講座をご希望の場合は、西宮サポステへのご登録が必要となります。 予めお電話やHPにてご予約をお取りください。				1 キャリア相談	2 休所日	3 休所日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 キャリア相談	8 キャリア相談	9 開所日	10 休所日
11 キャリア相談	12 キャリア相談 他者視点で知る あなたの強み	13 キャリア相談	14 キャリア相談	15 キャリア相談	16 休所日	17 休所日
18 キャリア相談	19 キャリア相談 カラーセラピーで 就活ひと休み	20 キャリア相談 GATB（筆記検査）	21 キャリア相談 GATB（器具検査）	22 キャリア相談 デバッグ体験講座	23 休所日	24 休所日
25 キャリア相談 PC 講座	26 キャリア相談 こんな時どうする？ 職場のリアルな困りごと	27 キャリア相談 PC 講座	28 キャリア相談	29 キャリア相談 PC 講座	30 休所日	31 休所日

まずはココから！ 就活セミナーズ ～5月のラインナップはこちら～

5/12(火)
13:00
～15:00

**他者視点で知る
あなたの強み**

あなたは自分の強みを知っていますか？
自分で気づかない魅力がきっとあるはず
です。みんなでゲームをしながら、自分
の良さを発見しましょう。

5/19(火)
13:00
～14:30

**カラーセラピーで
就活ひと休み**

色鉛筆を使って、楽しくカラーワーク
を行います。色の働きを上手に取り入
れることで、就活に向かう気持ちを健
やかに保ちましょう。

5/26(火)
13:00
～15:00

**こんなときどうする？
職場のリアルな困りごと**

『ミスしてしまった時』『注意された時』
など、職場でよくある困りごとをピック
アップしました。グループワークで働く
前の準備をしませんか？

対象者 就職を希望する49歳までの方

※現在無業状態の方、
または週の労働時間が20時間未満の方

定員 各セミナー 8名程度

会場 西宮市立勤労会館 会議室

申込方法 WEB・電話・来所



備考

- ・全ての講座、または希望の講座のみを受講していただけます。
- ・セミナー受講にあたり西宮若者サポートステーションへの利用登録が必要です。
西宮若者サポートステーションのご利用が初めての方は、講座開始15分前にお越しください。
- ・この講座は求職活動証明の対象となります。証明書が必要な方は、事前にお申し出ください。

49歳までの方のための
就労相談窓口

西宮若者サポートステーション

【厚生労働省委託事業】運営：一般社団法人キャリアエール



公式Xはこちら！

Follow Me



開所時間 月～金・第2土曜 9:30～18:00

TEL 0798-31-5951

休所日 土(第2土曜を除く)・日・祝・年末年始

〒662-0912 西宮市松原町2番37号
西宮市立勤労会館1階

<https://career-yell.jp/nishinomiya/>

