



ハロートレーニング（求職者支援訓練）

急がば学べ

基礎コース 訓練コース番号: 5-08-21-001-03-0005

## 基礎から学べる！

4

月開講

Sophia Internet

## 受講生募集

# パソコンスキル習得科

(短時間)



受講料は無料！

テキスト代等は自己負担です



資格が取得できる！

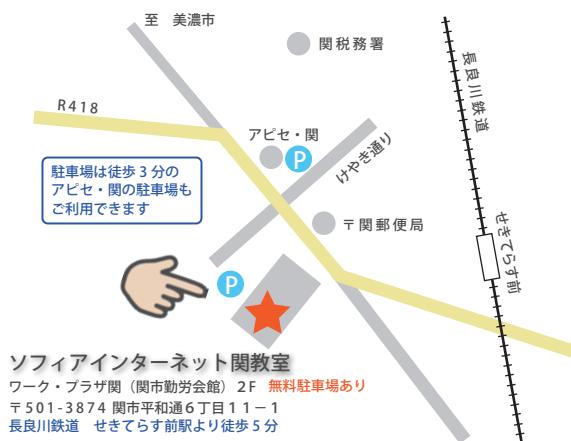
受験は任意です



就職支援が充実！

80時間の能力開発  
講習と個別コンサルティングが充実

### 訓練実施施設



### 施設見学を希望される方随時受付中

訓練に興味がある方、受講することに不安のある方など、説明・見学を希望される方はお気軽にご連絡ください。（施設見学は予約制で行います。）

### 訓練実施概要

訓練科名	基礎から学べる！パソコンスキル習得科（短時間）
募集期間	令和8年2月20日（金）～3月18日（水） ※定員に達しない場合は3月25日（水）まで募集を延長します。
選考日	令和8年3月30日（月）午後1:00～
選考会場○方法	ワーク・プラザ関 ◎面接、筆記（持ち物 筆記用具）
選考結果通知日	令和8年4月3日（金）
訓練期間	令和8年4月15日（水）～令和8年7月13日（月） 訓練日数 3ヶ月（60日） 裏面訓練カレンダー参照
定員	15名（申込者少数の場合は、開講できなくなることがあります。 また応募状況によっては定員を増員することができます。）
訓練時間	午後1:00～4:50 開講式・オリエンテーションは4/15の午前中に行います。
訓練対象者の条件	在職中の方等、訓練の受講にあたり特に配慮を必要とする方 訓練受講にあたって訓練時間に配慮を必要とする離職中の方
自己負担	テキスト代（14,360円）（税込み） USBメモリ（940円）（税込み）
その他	4/22-23, 5/21-22, 6/25-26の午前中にキャリアコンサルティングを実施します。キャリアコンサルティングは20分程度です。

### 申込方法

住所管轄のハローワークに求職の申込を行った方が、その後の職業相談の結果、就職するために職業訓練受講の必要があるとハローワークが認めた場合には「受講申込書」の交付を受け、ソフィアインターネットへ3月18日までに郵送（〆切日必着）してください。

※ハローワークの支援指示を受けて求職者支援訓練等を受講する方が、一定の要件を満たす場合に職業訓練受講給付金が支給されます。  
詳細については、管轄のハローワークにお問い合わせください。

訓練実施機関

Sophia Internet

ソフィアインターネット

〒502-0034 岐阜市長良有明町2-24

【お問い合わせ先】

058-233-5554

担当：ゴトウ／イマイズミ



## 訓練目標

社会人としての基礎的な能力とともに、企業の総務部門、事務部門において上司等の指示を受けながら多様なビジネス文書・帳票等や表計算を用いた集計表、グラフの作成などに柔軟に対応できる能力を身につける。

## 訓練で目指せる資格

※受験は任意 受験料は自己負担

コンピュータサービス技能評価試験 ワープロ部門 3級 中央職業能力開発協会  
コンピュータサービス技能評価試験 表計算部門 3級 中央職業能力開発協会



## 学習環境

Windows11 ノート型パソコン（無料貸出） ソフトウェア（Microsoft Office 2021）

## カリキュラム

職業能力開発講習	ビジネステクニック	①家計管理とライフプラン、社会保険と年金 ②ビジネスマナー ③職業倫理 ④健康管理 パソコン基本操作 基本的なキーボードからの入力操作、文章の入力練習、タッチタイピング、保存、印刷	30 時間
	ビジネスヒューマン	⑤コミュニケーション（聴き方や話し方） ⑥職場のコミュニケーション	12 時間
	就職活動計画	⑦キャリア・プランを踏まえた就職活動の進め方 ⑧求人動向 ⑨応募書類 ⑩面接対策 ⑪求人情報等の収集	18 時間
	職業生活設計	⑫訓練受講の動機、今後の目標と習得すべき能力 ⑬自己理解 ⑭仕事理解 ⑮職業生活設計	12 時間
	職業人講話	「人生は『あみだくじ』～自己理解とコミュニケーション～」「ひとり一人のキャリアを考えよう」	8 時間
学科	安全衛生	安全衛生の必要性、情報機器作業の留意点（適した作業環境、点検の方法）働く人の健康と安全な職場	1 時間
	ビジネス文書知識	ビジネス文書の種類、構造、帳票の主な種類、作成の留意点	1 時間
	ワープロ応用知識	図形イラストの挿入、画像の利用、差込印刷、ビジュアル文書作成の留意点	1 時間
	表計算基本知識	表作成の基礎、グラフ作成の留意点、表計算の印刷の留意点	1 時間
	プレゼン資料知識	プレゼンテーション資料の構成、効果的な演出方法	1 時間
	インターネット活用知識	インターネットの仕組みや用語、ネットエチケット、トラブル時の対応方法などの基本的な知識	1 時間
	情報セキュリティとトラブル対策	情報セキュリティの重要性、データの安全な保全、トラブル解決の考え方	1 時間
実技	文書作成基礎実習	ビジネス文書の作成、フォント練習、表の挿入、請求書、見積書、納品書等の帳票の作成（Microsoft Word 使用）	23 時間
	表計算基礎実習	表計算の基本（関数・計算式）、グラフの作成、集計表、給与計算の方法（Microsoft Excel 使用）	27 時間
	プレゼンテーション演習	図形や表を使った効果的なプレゼンテーションができるような資料作り、スライドづくり（Microsoft PowerPoint 使用）	11 時間
	インターネット活用実習	文書のPDF化、PDFファイル添付送信、PDFファイル保護、データのダウンロード方法と利用（Microsoft Office 使用）	11 時間
	文書作成応用演習	地図の作成、画像・イラストを入れたビジュアル文書の作成、差込印刷（Microsoft Word 使用）	38 時間
	表計算応用演習	データ計算表、データの処理、場合に応じたグラフの作成、頻出する関数の習得（Microsoft Excel 使用）	40 時間
	トラブルシミュレーション演習	印刷トラブル解決、インターネットトラブル解決、パソコン起動時のトラブル解決	3 時間

## 訓練カレンダー

- 10:00～16:50 開講式・訓練
- 13:00～16:50 訓練
- 13:00～17:50 訓練・修了式
- ハローワーク来所日

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		
31						

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



### 感染防止対策について

マスク着用（講師）、手洗い場にハンドソープの設置、手洗い及び方法の指示、こまめな換気、間を開けた教室のレイアウト、共用部分の定期的な消毒を実施を行います。