

# 初めての パソコン基礎科

募集期間  
令和7年3月24日～  
令和7年4月30日

プロのパソコン講師陣とボディケア講師陣がコラボ。  
仕事には、心身の健康が大切！  
ヘルスケアについても学べます。

- 対象者の条件 特になし □定員 15名
- 訓練期間 令和7年5月23日(金)～令和7年9月22日(月)
- 訓練時間 9:10～15:40
- 訓練目標

職業能力の基礎となるコミュニケーション力やビジネスマナーを習得し、最低限必要な基本的パソコン操作スキル・知識を身に付ける。情報機器作業を行うことによるストレスや仕事による心身の不調やバランスをコントロールするための方法を学び、IT化の進む社会で、生涯職業人として働き続けられる力を備え、就職を目指す。

- 訓練修了後に取得できる資格(すべて任意受験)
  - コンピュータサービス技能評価試験 ワープロ部門 3級
  - コンピュータサービス技能評価試験 表計算部門 3級
- 受講者の負担する費用 テキスト代 11,990円(税込み) 資格受験費用(任意受験)
- 駐車場の有無 無し 受講者負担にて近隣に有料駐車場有(300円～/1日)
- 定期学割 宮交バス

### 感染症防止対策

・受講者と講師のマスクは個人判断 ・受講者と講師の手指消毒の推奨 ・共有スペースの消毒および換気

MAP



**要予約** 説明会 令和7年4月4日(金)・令和7年4月21日(月)  
10時00分から1時間程度その後個別相談  
訓練校説明会の参加は、求職活動としてハローワークに認定されます。

**【お問い合わせ先】**  
 訓練実施施設：一般社団法人yoshiko foot and body academy  
 〒880-0806 宮崎市広島一丁目4番5号 3階事務所  
 (受付時間：月～金 9:00～17:00)  
 ☎0985-25-1095 担当：水戸・石川・安藤  
 H P: <http://relax980.com/school.php>  
 mail : [tx587572@jd6.so-net.ne.jp](mailto:tx587572@jd6.so-net.ne.jp)  
 訓練実施機関：一般社団法人yoshiko foot and body academy



科目(職業能力開発講習においては項目)		科目の内容(職業能力開発講習においては科目名)	訓練時間		
開講式、オリエンテーション、修了式		開講式・オリエンテーション(2H)、修了式(1H)			
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 ②ビジネスマナー パソコン操作 ③職業倫理 ④健康管理とメンタルヘルス基礎知識	57時間		
	ビジネスヒューマン	⑤コミュニケーション 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 ⑧求人動向とポイント 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	15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・清掃・改善措置の方法)	6時間		
	就職支援	ジョブ・カード・履歴書・職務経歴書の作成支援、模擬面接、オンライン面接体験	18時間		
	パソコン基礎知識	パソコンとは、パソコンの仕組み、IT用語、デスクトップについて、ファイルとフォルダについて、OS・アプリについて	6時間		
	IT利用者基礎知識	インターネットとは、メールの送受信	6時間		
	AI利用者基礎知識	AIの基礎知識、活用方法について	12時間		
	情報セキュリティ基礎知識	情報セキュリティの基礎知識、企業や組織の一員に必要な情報セキュリティ	24時間		
実技	文書作成基礎演習	文書の書式設定、表の作成、文字の書式設定、段落の書式設定、その他の書式設定、印刷形式の設定、グラフィック機能	42時間		
	文書作成実践演習	画像の活用、文書の作成(ビジネス文書、礼状、案内状、チラシ等)、AIの利用	18時間		
	表計算基礎演習	ワークシートへの入力、ワークシートの設定、ワークシートの編集、ページレイアウトの設定、ブック管理、データベース機能、グラフ作成、関数の利用、AIの利用	90時間		
	プレゼンテーションソフト基礎演習	基本操作とスライドの作成と編集、効果的なプレゼンテーションの作成、AIの利用	60時間		
	総合演習	文書作成ソフトと表計算ソフト間のデータの活用、ビジネス現場での実務に直結する文書の作成方法、関数の活用方法、AIの活用	24時間		
	パソコン操作実践演習	電子メールのしくみと利用、クラウドサービスの利用、PDF操作	12時間		
	職場見学、職場体験、職業人講話	【職業人講話】「企業に求められる人材について」 3時間×2回	6時間		
訓練時間総合計	426時間	職業能力開発講習 102時間 (うち、職場見学等 0時間)			
		学科 72時間	実技 246時間	企業実習 0時間	職場見学等 6時間
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・訓練開始前に朝礼、訓練終了後に終礼を行います。</li> <li>・訓練の一環として当番制で日直をお願いし、訓練終了後10分程度清掃を行います。</li> <li>・修了後に取得できる資格(任意受験)については、各自が受験した試験に合格することにより取得できます。</li> <li>※マスクの着用に関しては、個人判断でお願いします。</li> </ul>				

### ●申込書提出先●

〒880-0806 宮崎市広島一丁目4番5号 3階事務所  
一般社団法人yoshiko foot and body academy ☎0985-25-1095

### ●選考について●

選考日時：令和7年5月8日(木) ※選考の時間については、申し込み後にご連絡いたします  
選考方法：面接 持ち物：スリッパ  
選考場所：申込書提出先と同じ  
選考結果通知日：令和7年5月14日(水)

まずは電源を入れる  
ところから！  
職業訓練で  
パソコンスキル  
習得を目指  
しましょう！



■求職者支援訓練を受講できる方は、「ハローワークにおいて訓練が必要であると認められること」等の要件を満たす方であり、就職支援措置の実施に当たるハローワーク職員の指導又は指示に従うとともに、自ら進んで、速やかに職業に就くように努めなければなりません。

#### ◎訓練受講申込みまでの手続き

(まずはハローワークへ。※訓練が必要でないとハローワークが判断した場合は、訓練受講申込みはできません。)

①求職申込み・制度説明

⇒

②訓練コースの決定

⇒

③訓練の受講申込み

※受講申込者が定員の半数に満たない場合、訓練が中止になることがあります。

#### ◎職業訓練受講給付金について

★職業訓練受講給付金受給には一定の要件があります。詳細については、ハローワークへお問合せください。

ハロートレーニング ~急がば学べ~



宮崎 訓練

