

シニア
対象。

パソコン 実務初級科

日商PC検定（文書作成・データ活用）3級を目指そう！※任意受験

一般事務やパソコンを活かせる仕事を目指そう！

受講料
無料！

※テキスト代
19,910円

訓練期間 令和7年10月17日（金）～令和8年1月16日（金）

募集期間 令和7年8月1日（金）～令和7年9月22日（月）

訓練会場 中野地域職業訓練センター

選考会 令和7年9月30日（火）

選考会会場 長野技術専門校（長野市篠ノ井布施五明3537）

申込方法 ハローワークにて申込書を提出

募集人数 15名（開催最少人数12名）

対象者 パソコン操作が初心の、対象となる求職者。

概ね60歳以上であるが、50歳以上の求職者であっても
状況に応じ、公共職業安定所が受講を認めた場合は受講可能

パソコン科目は予習復習時間を定期的に設けます



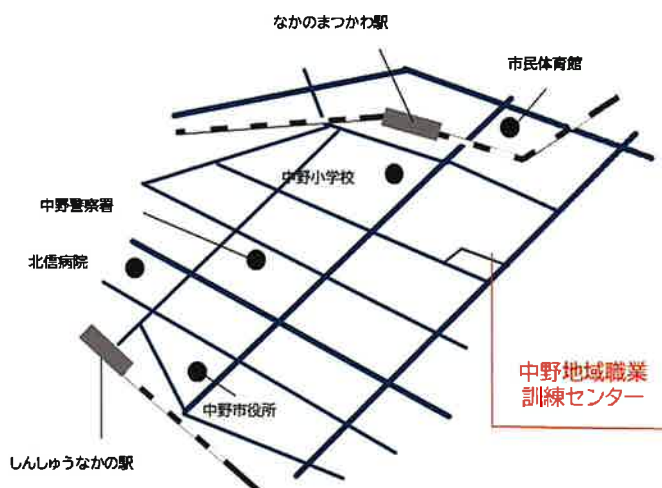
カリキュラム



48h	パソコン基礎・ネットワーク	パソコンの基礎知識の習得、インターネットセキュリティ、SNSについて
18h	労働法、社会保険事務	ライフプラン、マネープランの立て方、介護保険について
87h	ワード	タッチタイピング、文書作成の基本から構成、文書管理など技術の習得
102h	エクセル	基本操作からデータベースの作成、集計からグラフィック利用技術などの習得
36h	パワーポイント	ページの設定、編集の操作、書式の設定、デザイン（図形、効果文字）、スライドショーの設定と実行
9h	就職指導・就職支援	就職支援責任者による就職指導及び就職支援
26h	キャリアコンサルティング、個人面談	ジョブ・カード作成支援、個人面談
8h	コミュニケーション・アンガーマネジメント	多様な世代・価値観を理解し良好な職場関係を構築するための適切なコミュニケーションスキルの習得
5h	ライフプランとキャリアプラン	ライフイベントを見据えた就職と働き方について、企業人講話
4h	オリエンテーション	訓練の流れ説明や各種手続き等

訓練会場

中野地域職業訓練センター
〒383-0013 中野市大字中野1457-1
TEL 0269-23-3005



申込・お問合せ

ハローワーク飯山 0269-62-8609
ハローワーク須坂 026-248-8609
ハローワーク長野 026-228-1300

無料駐車場完備
事前連絡で見学可能!!



ホームページ
はこちら

