

マザーズWEEKS 2026 in ハローワーク阿倍野

パソコン講座

参加無料

～基本操作からビジネス実務応用編～

日時：**令和8年10月7日（水）**

時間：①10:45～12:30（受付10:30～）

②13:45～15:30（受付13:30～）

場所：ハローワーク阿倍野（ルシアス庁舎）
10階 セミナールーム

定員：各コース15名（先着順・事前予約制）

講師：辻 沙智子 氏

対象者：仕事と家庭の両立を目指す子育て中の方

持ち物：HW受付票 筆記用具

セミナー終了後、
大阪市しごと情報ひろば、
ハローワーク阿倍野の
ご案内をさせていただきます



①10:45～12:30

ワード

【初級～中級レベル】

Windows基本操作の説明

Word基本操作と書式の設定方法など、
特徴的な機能を学び、ビジネスシーンで
活用できるWord操作の習得を目指します。

②13:45～15:30

エクセル

【初級～中級レベル】

Windows基本操作の説明

Excelによる表の作成・四則計算(SUM関数)
などの基本操作からショートカットキーや
代表的な関数の使い方まで、特徴的な機能を
活かし、ビジネスシーンで活用できるExcel
操作の習得を目指します。

※ 受講にはハローワーク阿倍野 マザーズコーナーの利用登録が必要です。（当日可）

※ 託児はありません、お子様連れの場合はご相談ください。

※ 受講申込み後のキャンセルは、必ずご連絡ください。

※ ワード講座・エクセル講座の両方を受講することもできます。どちらか1講座のみも可

ハローワーク阿倍野（ルシアス庁舎）
マザーズコーナー

大阪市阿倍野区阿倍野筋1-5-1
あべのルシアスビル8階（オフィス棟）
ご利用時間 10:00～18:30
（土・日・休祝日・年末年始休み）
電話 06-6631-1675

