



令和7年度

マザーズハローワーク立川・立川市共催

仕事と家庭（育児・介護等）両立を希望する方向けのセミナー

託児付き

# パソコン講習＜初級＞基礎(5日間)コース

パソコン初心者向け（文字入力できる方を想定）講習として、「就職活動に必要なパソコン（ワード・エクセル）の基本操作の習得」と「実際の応募に活用できる職務経歴書の作成」を目的としています。

再就職を目指しているマザーズハローワーク立川の利用者を対象とした、託児付きパソコン講習です。

## 講習内容



- Windowsの基本操作
  - Windowsの起動と終了、スタートメニュー、文字入力の基本
- Wordの基礎
  - Word画面構成、メニューとコマンド等
  - 文書の作成・編集（ページ設定、書式設定等）
  - 表の作成、罫線の設定
  - 文書の保存、印刷等
- Excelの基礎
  - Excelの画面構成、メニューとコマンド等
  - データ入力・編集
  - 四則演算とSUM関数
  - 表・グラフの作成、印刷等
- メールの作成、送受信
 

会場内において講師・受講生間での送受信
- 職務経歴書、自己PR書等の作成
 

各自が予め用意した下書きの文書化 ← 予め下書きをご準備ください

WEB申込はこちら



ご注意ください

抽選で受講者を決定します。



抽選結果は

- ・**当選者**にのみ通知
- ・**求職者マイページ**へ通知しますので、未開設の方は最寄りのハローワークへご相談ください。

※裏面もご確認ください

4回開催	開催日	申し込み期間
1	6月16日（月）～6月20日（金）の5日間	5月13～15日（火～木）
2	9月1日（月）～9月5日（金）の5日間	8月5～7日（火～木）
3	11月10日（月）～11月14日（金）の5日間	10月15～17日（水～金）
4	令和8年 2月2日（月）～2月6日（金）の5日間	令和8年 1月7～9日（水～金）

## お問い合わせ・申込先

マザーズハローワーク立川 ☎042(529)7465

〒190-0023

東京都立川市柴崎町3-9-2 立川駅南口東京都・立川市合同施設4階

公式HP



公式LINE



## 共通事項

### 1.開催場所

マザーズハローワーク立川 5階実習室 ※託児室も同じ階

### 2.開催時間

9:45~12:30 (2時間45分) 受付は9:30~

### 3.定員

受講者定員10名/託児定員4名

### 4.対象者

マザーズハローワーク立川で就職活動を希望される方(予定を含む)

**仕事と家庭(育児・介護等)の両立**を希望する方

在職中の方は、両立を図るため転職をお考えの方

◇託児は利用日時点で生後3か月~未就学児まで

WEB申込はこちら



### 5.申込方法

マザーズハローワーク立川のHPからWEB申込

※抽選により受講者を決定します

◆抽選結果は、**当選者**にのみ**求職者マイページ**でお知らせします。

求職者マイページをお持ちでない方は、お近くのハローワークで開設してください。 申し込みから**10日前後**で結果をお送りします。

### 6.留意事項

同様の講習を受講されたことがある方は、受講はお控えください。

お子様連れでのご受講はできませんので、託児をご利用ください。

\* 託児をご利用予定の方 \*

「託児申込書」が必要となります。

マザーズハローワーク立川のHP「セミナー情報」をご確認いただき当日ご持参ください。

## 問い合わせ先

マザーズハローワーク立川

〒190-0023

立川市柴崎町3-9-2 4階

☎042-529-7465

開庁時間9:00~17:00

土日祝日は休み

公式HP



公式LINE



会場は  
5階実習室

JR立川駅南口徒歩4分  
モノレール立川南駅徒歩2分

