

苫小牧市
主催

苫小牧市の働きたい女性を応援!

復職・就職への第一歩!

参加・託児
無料

2つの給付金付き研修

働きたい気持ちはあるのに不安が先走りなかなか復職に踏み切れない…

実践的なITスキルを身に付けて自信を持って就職したい…

そんな悩みのある苫小牧市にお住まいの女性の
働き方を応援する2つの研修を開催します。

あなたはどっち?

実践型 ITスキルアップ研修

こんな方におすすめ!

- ◆ 職場で活用できるITスキルを身につけたい
- ◆ 幅広い分野で活躍したい

対 象 苫小牧市にお住まいのITスキルを
身につけ就職につなげたい女性

定 員 15名 面接日 適宜対応

座学研修 9/2(火)～9/30(火)の期間で10日間
9:30～17:30(1時間休憩)1日7時間
場 所: アイビー・プラザ(苫小牧市文化交流センター)
苫小牧市本町1丁目6番1号
駐車場: 67台
給付金: 1日1,000円

職場体験 10月から随時体験可能
1～10日間程度1日7時間程度※応相談
給付金: 日額上限7,070円
1時間1,010円

損害保証 職場体験中 損害保険加入

復職支援 スキルアップ研修

こんな方におすすめ!

- ◆ パソコンスキルを身につけ自信をもって復職したい
- ◆ 仕事と家庭の両立をして働きたい

対 象 苫小牧市にお住まいの女性

定 員 15名 面接日 適宜対応

座学研修 9/1(月)～9/30(火)の期間で10日間
9:30～15:30(1時間休憩)1日5時間
場 所: アイビー・プラザ(苫小牧市文化交流センター)
苫小牧市本町1丁目6番1号
駐車場: 67台
給付金: 1日1,000円

職場体験 10月から随時体験可能
1～10日間程度1日5時間程度※応相談
給付金: 日額上限5,050円
1時間1,010円

損害保証 職場体験中 損害保険加入

実践型 ITスキルアップ研修

実践的なITスキルが身につくカリキュラムです。

日程	会場	内容	講師
9/2(火)	学習室1	ライティングの基礎／ライティングの演習課題 インターネット活用法・マーケティング	星 桃子 阿部 タ子
9/3(水)	学習室1	ウェブサイト制作の基礎知識／ウェブサイトの企画と情報設計 ChatGPTの基本知識	小坂 香央里
9/9(火)	学習室1	これまでとこれからのキャリア／得意と強みを発見／自己PRを書いてみよう 自己分析と適職発見／キャリアチェンジという考え方／働く際の心構えと目標設定	降幡 美冬
9/12(金)	学習室1	デザインの基礎／Figmaの基本操作とワイヤーフレーム作成	小坂 香央里
9/17(水)	学習室1	Figmaを用いたデザインカンパ作成	小坂 香央里
9/18(木)	学習室1	HTML&CSSの基礎／HTML&CSS Webサイト構築	小坂 香央里
9/19(金)	学習室1	HTML&CSS(レスポンシブデザイン)	小坂 香央里
9/25(木)	学習室1	HTML&CSS(レスポンシブデザイン)の演習／CMSとワードプレス 既存ワードプレスサイトの更新	小坂 香央里
9/26(金)	学習室1	SNS活用法／タグ活用、記事、ストーリーズ投稿	小坂 香央里
9/30(火)	学習室1	アクセス解析／SEO対策／セキュリティ対策 SNS活用法／タグ活用、記事、ストーリーズ投稿	阿部 タ子 小坂 香央里

復職支援スキルアップ研修

お仕事を始める前に不安を解消し働く感覚を掴み、安心して復職するためのカリキュラムです。

日程	会場	内容	講師
9/1(月)	講習室	これまでとこれからのキャリア／得意と強みを発見 自己PRを書いてみよう	降幡 美冬
9/5(金)	学習室4	業界研究と労働市場／自己分析と適職発見 自己分析と適職発見／キャリアチェンジという考え方	降幡 美冬
9/10(水)	学習室1	Wordの画面構成と基本操作／実践的な文書作成／表の作成と編集 (罫線、セルの結合など)／簡単なビジネス文書の作成(報告書、議事録など)	早川 雅子
9/12(金)	講習室	扶養の範囲と社会保障制度、労働法について	定蛇 萌
9/19(金)	学習室4	プランク克服のコツと両立のポイント／タイムマネジメント アサーション	本村 規子
9/22(月)	講習室	Excelの画面構成と基本操作／データ管理と簡単な分析／表の作成と編集 (罫線、セルの結合など)／基本的なグラフ作成(棒グラフ、円グラフ)	早川 雅子
9/24(水)	学習室1	PowerPointの画面構成と基本操作・スライドの作り方 発表用スライド作成	早川 雅子
9/26(金)	講習室	マネーライフプラン アンガーマネジメント	稲村 優貴子 岡本 真なみ
9/29(月)	講習室	ビジネスマナー／ビジネス文書の書き方	本村 規子
9/30(火)	講習室	働く際の心構えと目標設定／履歴書、職務経歴書の書き方 履歴書作成／面接模擬	降幡 美冬

お問い合わせ・お申し込み方法

メール・WEB・電話・FAXでのお申し込みができます。

- ①いずれかの研修名 ④ご住所
②面談希望日時 ⑤日中連絡可能なお電話番号
③お名前(ふりがな) ⑥メールアドレス

①～⑥をご記載または電話でお知らせください。

MAIL kyouiku@mammypro.jp

件名「スキルアップ研修申し込み」

二次元コードを読み取り
お申し込みください。

WEB https://www.mamanavi.tv/tomakomai_nadeshiko_training_work-experience
マmanaビWebサイトからアクセスOK! <https://mamanavi.tv/> マmanaビ 検索

TEL 011-206-9150 (受付時間/平日9:00～17:00) FAX 011-206-9750



Instagram アカウント名【公式】苫小牧市なでしこ就職応援事業 ID nadeshiko_tomakomai_official

