

「業務に役立つパソコンスキルアップ」セミナー

※個別コース・連続のいずれでも受講できます。

日常業務に**パソコンの表計算ソフトやデータ集計の便利な機能を習得**し、**パソコン処理の迅速化や事務の効率化**を図りましょう。また、**SNSの力を活用し新規顧客の獲得や顧客との関係強化**を図るため、具体的な運用方法やノウハウを習得しましょう。
(パソコンの準備は不要です)

コース①「業務に役立つ表計算ソフトの関数活用」 ☆初級～中級クラス

「データ集計作業に時間がかかる」と感じている方、「関数の活用方法が分からない」方へ効率的な事務処理のため、よく使われる関数の活用方法を習得します。
(各種データ集計表・データ管理表などの作成に役立ちます)

日 時：2025年9月26日(金) 9:30～16:30(昼休憩1h)

内 容：・データの処理
(関数の分類と活用、関数の入力方法、相対参照・絶対参照など)
・関数の実務活用
(日常業務に使える論理関数・検索関数・情報関数等の活用など)

定 員：15人

(先着順、最少開催人数6名)

受講料：2,200円(税込)

対象者：よく使われる関数を
活用して業務改善に
取り組みたい方

申込締切：9月5日(金)

より詳しい内容の
確認はこちらで

コース②「SNSを活用した情報発信(応用編)」 ☆初級～中級クラス

「情報発信はしたいけれど、何から始めたらいいかわからない…」「投稿してもなかなかフォロワーが増えない…」そんな悩みはありませんか？このコースでは、Instagramマーケティングの基礎から、**目標設定、アカウント設計、コンテンツ制作、効果測定、リスク管理**まで、実践的なスキルを取得できます。
演習では、**デザインツールCanvaを活用して実際に投稿コンテンツを作成**！
プロの講師が丁寧に指導するので初心者の方も安心してご参加いただけます。

日 時：2025年10月16日(木) 9:30～16:30(昼休憩1h)

内 容：・SNS概論 ・Instagramマーケティングの基本
・演習 ・分析と改善 ・SNSの危険性 ほか

【こんなみなさんにオススメ！】

- ・企業のSNS担当者になったばかりの方・自社の商品やサービスを効果的にPRしたい方
- ・Instagramを始めたが、効果が出ずに悩んでいる方
- ・Canvaを使って、魅力的なコンテンツを制作したい方
- ・過去に基礎編を受講して、他ツールを体験したい方

定 員：15人

(先着順、最少開催人数6名)

受講料：2,200円(税込)

対象者：SNSを活用して
情報発信や顧客
との関係強化に
取り組みたい方

申込締切：9月26日(金)

より詳しい内容の
確認はこちらで

【セミナー会場】 ※両コース同じ会場です。

十和田商工会館 ※無料駐車場有
(十和田市西二番町4-11)

【お申込方法】裏面の「受講申込書」に必要事項を
ご記入の上、FAX又はメールでお申込みください。

【担当実施機関】

株式会社 JMTC(本社:宮城県)

宮城県・青森県内において、求職者のための職業
訓練や 企業の業務支援など、人材育成に焦点を当
てた訓練・研修を幅広く実施しております。

※ セミナーの際は、感染防止対策にご協力をお願いします。

主催：ポリテクセンター青森

生産性センター業務課

(独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構青森支部)

後援：十和田商工会議所

〒030-0822 青森市中央3-20-2

TEL：017-777-1186 FAX：017-777-1187

E-mail：aomori-seisan@jeed.go.jp

- ・このセミナーは個人での受講はできません。
(企業(事業主)からの指示が必要です。)
- ・事業主の方ご自身の受講は可能です。

宛先：ポリテクセンター青森 生産性向上支援訓練 担当
FAX番号：017-777-1187
E-mail：aomori-seisan@jeed.go.jp

※ この裏面「受講申込書」のみ送付・送り間違いには十分ご注意ください。

※お申込みの前に、下記の事項をご確認ください。

- ☐ 個人での受講はできません。企業（事業主）からの指示によるお申込みに限ります。（事業主の方ご自身の受講は可能です。）
☐ 受講申込者数が一定の人数に達しない場合、訓練が中止又は延期されることがありますので、あらかじめご了承ください。
☐ 本申込書が当センターに到着後、受講のご案内と受講料振込依頼書をお送りします。（振込手数料はお客様にてご負担願います。）
（訓練開始日の10日前（休日の場合はその前日）までに届かない場合は、お手数ですが当センターまでご連絡ください。）
☐ 訓練開始日の10日前（休日の場合はその前日）を過ぎてからのキャンセルは受講料を全額ご負担いただきますのでご注意ください。
☐ 実施機関（本訓練の実施を担当する企業）の関係会社（親会社、子会社、関連会社等）の方は受講できません。
☐ 訓練実施状況の確認のため、訓練中に当センター職員が写真撮影を行う場合がありますので、あらかじめご了承ください。

【IT業務改善・十和田市会場】

受 講 申 込 書

2025年 月 日

企 業 名			TEL	
所 在 地	〒 -		FAX	
法 人 形 態 ※該当にチェック	☐ 企業(株式会社,有限会社,士業法人,個人事業主) ☐ その他(学校法人,社会福祉法人,医療法人,社団法人等)			
会 社 規 模 ※該当にチェック	☐ A 1~29人 ☐ B 30~99人 ☐ C 100~299人 ☐ D 300~499人 ☐ E 500~999人 ☐ F 1000人~		このセミナーをどのように知りましたか？ <複数回答可>	
業 種 ※該当にチェック	☐ 01 建設業 ☐ 02 製造業 ☐ 03 運輸業 ☐ 04 卸売・小売業 ☐ 05 サービス業 ☐ 06 その他		☐ 会報等の折込チラシ ☐ ポリテクホームページ ☐ 市などの広報紙 ☐ その他 ()	
申込担当者	(ふりがな) 氏 名	部署・役職	TEL (上と異なる場合) E-mail	



番号	コース名	開催日時
①	「業務に役立つ表計算ソフトの関数活用」	9/26(金) 9:30~16:30
②	「SNSを活用した情報発信(応用編)」	10/16(木) 9:30~16:30

受講希望コース番号 (該当欄に○)			受講者氏名	ふりがな	性別 (任意)	年齢	就業状況 (※) (該当に✓)
	①	②					
1							☐ 正社員 ☐ 非正規雇用 ☐ その他(自営業等)
2							☐ 正社員 ☐ 非正規雇用 ☐ その他(自営業等)
3							☐ 正社員 ☐ 非正規雇用 ☐ その他(自営業等)
4							☐ 正社員 ☐ 非正規雇用 ☐ その他(自営業等)
5							☐ 正社員 ☐ 非正規雇用 ☐ その他(自営業等)

※ 受講者の方の就業状況を選択してください。なお、非正規雇用とは、パート、アルバイト、契約社員などが該当しますが、様々な呼称があるため、貴社の判断で差し支えありません。

申込み～
訓練受講
迄の流れ

①FAXかメールでお申込み
下さい。（受信後に電話連絡）
連絡がない場合センターへ
お電話ください。
TEL017-777-1186

②お申込み締切後、受講案内と
受講料請求書を送付します。
☆期日までお振込みをお願いします。
振込料はお客様負担となります。

③当日指定時間までに
会場へおいで下さい。
（欠席・変更になる場合、
必ずセンターまでご連絡
下さい。）

【当機構の保有個人情報保護方針、利用目的】

- (1) 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構は「個人情報の保護に関する法律」（平成15年法律第57号）を遵守し、保有個人情報を適切に管理し、個人の権利利益を保護いたします。
- (2) ご記入いただいた個人情報については、訓練の実施に関する事務処理（訓練実施機関への提供、共同開催先への提供、本訓練に関する各種連絡、訓練終了後のアンケート送付等）及び業務統計に使用するものであり、それ以外に使用することはありません。