



表計算ソフトを 活用した業務改善

Excel 初級

こんな方におすすめ！

- Excelで表の作成や四則演算の入力の経験がない方・経験の浅い方
- 「オートSUM」を使ったことがない方、あまり使っていない方
- 日本語入力、マウス操作ができる方

開催日時

令和8年**8月4日** (火)
9:30～16:30 (計6時間)

受講料

2,200円
(税込)

基本項目	主な内容	時間
■表計算ソフト概要と基本操作	・表計算ソフトの概要、特徴等 表計算ソフトの起動・終了、ファイル操作の基礎知識 ・データ入力方法 セル選択、データ入力手順、修正 ・計算式の入力 セル参照、四則演算子、オートフィル機能、相対参照、絶対参照 ・ショートカットキーの使い方	1 h
■文書作成ソフトと表計算ソフトの用途の違い	・表計算ソフトの得意分野 ・文書作成ソフトの得意分野 ・データベースソフトとの違い	0.5 h
■ワークシートの活用	・計算式の入力 SUM関数、AVERAGE関数、業務で活かせる関数 ・罫線 罫線の作成、見やすいレイアウト、印刷プレビュー ・複写 効率的なデータ入力、コピー機能を活用し、データの修正	1 h
■生成AIの活用	・生成AIとは ・表計算ソフトでの活用シーン・守るべき倫理・安全性・透明性・責任等	0.5 h
演習	・基本要素の演習を通して理解を深める・関数等の復習問題を使用して理解を深める ・生成AIを活用した業務効率化のプロンプト演習	3.0 h

※USBメモリをご持参いただくと、作成したデータを持ち帰って復習もできます。

会場	気仙沼 海の市 2階 コミュニティスペース 宮城県気仙沼市魚市場前7-13 TEL: 0226-24-5755
対象者	Excelをこれから初めて使う方、使い始めて日が浅い方 ※個人での受講はできません。企業（事業主）からの指示による在職者のお申込みに限ります。 (事業主ご自身の受講は可能です。)
定員	15名（最少催行人数3名） 使用ソフト Excel365
申込方法	受講申込書（裏面）に必要事項をご記入の上、FAXまたは電子メールにて、申込期限までにお申込みください。電子メールの際はポリテクセンター宮城ホームページに掲載された受講申込書（Excel形式）を使用して、mail: miyagi-seisan@jeed.go.jp にお申し込みください。 ポリテク宮城 生産 申込 検索
申込締切	令和8年7月14日（火）

講師 今出川 修 (いまでがわ おさむ)

株式会社JMTC
2009年より株式会社JMTCにて職業訓練校の講師として在籍。
主にOfficeソフトの操作やキャリアデザインといった講座を実施する一方で、宮城県内における求職者・在職者向けにむけた、各種ビジネススキルに関するセミナーの講師経験多数



■主催■

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 宮城支部

ポリテク宮城 生産 オープン 検索

ポリテクセンター宮城 生産性向上人材育成支援センター

TEL:022-362-2604 mail: miyagi-seisan@jeed.go.jp

(生産性向上支援訓練のご案内)



FAX 022-364-2651

※送り間違いにご注意ください

ポリテクセンター宮城 生産性向上支援訓練担当 行

受講申込書

コース名：表計算ソフトを活用した業務改善

【開催日：R08.08.04】
【コース番号：26-04-12-100-012】

法人(企業)名	事業所名
法人番号	
TEL	FAX

所在地 〒 -

企業規模（該当箇所を○） A～29人 B～99人 C～299人 D～499人 E～999人 F1000人～

産業分類（該当箇所を☑）

A 農業、林業 B 漁業 C 鉱業、採石業、砂利採取業 D 建設業 E 製造業 F 電気・ガス・熱供給・水道業 G 情報通信業
H 運輸業、郵便業 I 卸売業、小売業 J 金融業、保険業 K 不動産業、物品賃貸 L 学術研究、専門・技術サービス業
M 宿泊業、飲食サービス業 N 生活関連サービス業、娯楽業 O 教育、学習支援業 P 医療、福祉 Q 複合サービス事業
R サービス業 S 公務 T 分類不能の産業

申込のきっかけ 01当センターホームページ 02商工会議所からの案内（ 商工会議所） 03団体からの案内（ ）
04当センターからの案内・リーフレットの送付 05その他（ ）

申込担当者	氏名	部署	役職	TEL
				E-mail

(例)受講者氏名	ふりがな みやぎ たろう 宮城 太郎	性別 男・女 生年月日(西暦) 1998/8/12 就業状況: <input checked="" type="checkbox"/> 正社員 <input type="checkbox"/> 非正規雇用 <input type="checkbox"/> その他(自営業等)
----------	-----------------------	--

※性別は任意です。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。

1. 受講者氏名	ふりがな	性別: 男・女 生年月日(西暦) / / 就業状況: <input type="checkbox"/> 正社員 <input type="checkbox"/> 非正規雇用 <input type="checkbox"/> その他(自営業等)
----------	------	--

2. 受講者氏名	ふりがな	性別: 男・女 生年月日(西暦) / / 就業状況: <input type="checkbox"/> 正社員 <input type="checkbox"/> 非正規雇用 <input type="checkbox"/> その他(自営業等)
----------	------	--

3. 受講者氏名	ふりがな	性別: 男・女 生年月日(西暦) / / 就業状況: <input type="checkbox"/> 正社員 <input type="checkbox"/> 非正規雇用 <input type="checkbox"/> その他(自営業等)
----------	------	--

- ※お申込みの前に、下記の事項をご確認ください。 (※) 就業状況(該当に☑)
- 個人での受講はできません。企業(事業主)からの指示による申込に限ります。
 - 事業取組団体、事業取組団体が再委託した実施機関、これらの関係会社(親会社、子会社、関連会社等)の方は受講できません。
 - 受講申込は、本紙の必要事項をご記入の上、電子メール又はFAXにてお送りください。
 - 本申込書が当センターに到着後、申込担当者様に受講料支払い手続き等についてご連絡いたします(※振込手数料は、申込者負担とさせていただきます。)
 - 受講申込をキャンセルされる場合は、当センターに連絡の上、速やかに「受講取消届」を電子メール又はFAXにてお送りください。訓練開始日の7日前までに届出がない場合、受講料の全額をお支払いいただきますので、ご注意ください。
 - 最少催行人数を設定している訓練コースについては、受講申込者数が最少催行人数に達しない場合、訓練が中止又は延期されますので、あらかじめご了承ください。
 - 訓練実施状況の確認等のため、センター職員が訓練中に写真撮影や録画を行う場合がありますので、あらかじめご了承ください。受講者を変更又は追加したい場合は、当センターに連絡の上、指示に従って手続を行ってください。
 - 電子メール又はFAXの送り間違いには十分ご注意ください。

研修会場のご案内
気仙沼 海の市
2階 コミュニティスペース
宮城県気仙沼市魚市場前7-13
TEL: 0226-24-5755
※無料駐車場あり



- 【当機構の保有個人情報保護方針、利用目的】
- 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、保有個人情報適切に管理し、個人の権利利益を保護いたします。
 - 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、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。