

# 表計算ソフトを 活用した業務改善



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

Excel  
初級

開催日時

令和7年7月8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

2h

## ■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

0.5h

## ■ワークシート活用

- ・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

2h

演習

- ・復習問題を使用して理解を深める

1.5h

※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

JMTC古川教室

宮城県大崎市古川福沼1丁目13-5 レスターテ'97 TEL: 0229-21-7277

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

Microsoft365(Excel)

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し込みください。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](mailto:miyagi-seisan@jeed.go.jp)にお申し込みください。

申込締切

令和7年6月18日（水）

ポリテク宮城 生産 申込 検索

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](mailto:miyagi-seisan@jeed.go.jp)



らしく、はたらく、  
ともに

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

【コース番号：25-04-12-100-003】

【開催日：R07.07.8】

会社名		TEL
		FAX
所在地 〒		
法人形態 <input type="checkbox"/> 企業 (株式会社、有限会社、合同会社、工業法人 又は 個人事業主) (いずれかに✓) <input type="checkbox"/> その他 (学校法人、医療法人、社会福祉法人、一般社団法人、NPO法人、公益法人 等)		
会社規模 (該当箇所○) A~29人 B~99人 C~299人 D~499人 E~999人 F1000人~		
業種 (該当箇所○) 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		
申込のきっかけ 01当センターホームページ 02商工会議所等団体からの案内 (団体名： ) 03当センターからの案内・リーフレットの送付 04その他 ( )		
申込担当者	氏名	部署等
(例)受講者氏名	ふりがな みやぎ たらう 宮城 太郎	性別： <input checked="" type="checkbox"/> 男 ・ 女 年齢： 40歳 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)
<small>※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。</small>		
1. 受講者氏名	ふりがな	性別： 男 ・ 女 年齢： 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 年齢： 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 年齢： 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)

## 注意事項

### (※) 就業状況 (該当に☑)

- ※1 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みに限ります。
- ※2 本訓練を実施する機関（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。
- ※3 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についてご連絡いたします。
- ※4 受講申込をキャンセルする場合は、当センターに連絡の上、速やかに「受講取消届」を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は、キャンセル料として受講料の全額をお支払い頂きますので、ご注意ください。
- ※5 最少催行人数を設定している訓練コースにあっては、受講申込者数が最少催行人数に達しない場合は、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。
- ※6 訓練実施状況の確認等のため、訓練中に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。
- ※7 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、指示に従って手続きを行ってください。
- ※8 受講取消（キャンセル）・受講者変更に係る様式はポリテクセンター宮城ホームページにてご確認ください。

## 研修会場のご案内

### JMTC 古川教室

宮城県大崎市古川福沼1-13-5 レスターテ'97

TEL: 0229-21-7277

※受講者用無料駐車場あり

ポリテク宮城 生産 申込 検索



### 【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、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。