

働いている皆さんのための

## キャリアアップ講習 7月募集

## ビルクリーニング技術【初級】

☆当講習のレベルは **初級** です。

募集期間

令和8年7月1日(水)～令和8年7月10日(金)

※期間内にインターネット、または往復はがき（10日必着）で応募してください。

講習日程

9月 26日(土)

9月 27日(日)

全日／9：20～16：30

授業料

4,300円

☆一旦納入された授業料はお返しできません。

☆お支払いは、納付書による金融機関での払込となります。

定員

15名

講師（敬称略）

小坂久恵 真崎信史

水野千鶴子 東京都指導員

応募資格

現在、主に中小企業で働いている方（派遣・契約社員、パート等を含む）で、都内在住または在勤の方。

講習内容

ビル清掃、安全・衛生、器具と機械、作業の基本技術（タオル・ダストクロス・モップ・ウインドスクイジー・真空掃除機・ポリッシャーの使い方、トイレ清掃の方法）

受講対象者

ビル清掃業務に従事し、ビル清掃の基本技術を習得したい方

教科書

1から学ぶ清掃マニュアル(日本語版)／東京ビルメンテナンス協会／1,100円(税込)

持ち物

- ・受講者確認票（当選者通知と一緒に送りいたします。受講初日に必ずお持ちください）
- ・筆記用具

交通機関運行の影響等により、キャリアアップ講習を中止または日程変更することがあります。

※仕事の都合等による遅刻・欠席の場合でも、補講はいたしませんのでご了承ください。

※来校には公共交通機関をご利用ください。

☆キャリアアップ講習はインターネットでもご案内しています。

東京都 キャリアアップ講習

検索

[https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/zaishokusha-kunren/carr\\_up/](https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/zaishokusha-kunren/carr_up/)

応募方法は裏面をご覧ください

企業受付  
制度

●この講習では個人申込みの他に、企業定員枠を設けて企業単位での申込みも受け付けます。

◆申込人数： 1人～4人まで

◆申込方法： ①インターネット申込（電子申請）②企業受付申込書の郵送または窓口提出

※詳細は「TOKYOはたらくネット」のWebサイトをご覧ください。

## インターネットでのお申込み

- 電子申請システム「LoGoフォーム」でのお申込みとなります。
- 応募が定員を超えた場合、抽選となります。  
(受講内定の方には、別途郵便でお手続き方法や納付書等を送付いたします。)
- 教科書については、指定教科書を各自でご購入いただけます。



応募フォーム

## 往復はがきでのお申込み（期限内に必着）

- 下記の必要事項を記入の上、多摩職業能力開発センター府中校まで往復はがきでお申込みください。
- ①希望講習名 ②自宅の〒・住所 ③かな氏名 ④漢字氏名 ⑤生年月日（年齢） ⑥性別 ⑦連絡先TEL  
⑧勤務先名・雇用形態 ⑨勤務先所在地 ⑩勤務先電話番号 ⑪手話通訳希望の有・無

## 授業料などのお支払い

- 納付期限までにお支払いください。
- 金融機関（窓口・ATM）にて、納付書により授業料等をお支払いください。
- コンビニエンスストアでの支払いはできません。
- 一度お支払いいただいた授業料等は、お返しできません。お支払い前によくご確認ください。

## 留意事項

- 現在働いている方（派遣・契約社員、パート等を含む）で、都内に在住または在勤の方が受講対象になります。
- お申込みの際にご記入いただく個人情報は、講習の実施事務以外には使用いたしません。
- 危険作業の実習等では制約がある場合があります。様々な観点で配慮が必要な方は、事前にご相談ください。  
(手話通訳が必要な方は事前にご相談ください。)



## キャリアアップ講習(約600コース)

主に中小企業で働いている方を対象に実施している  
スキルアップや資格試験受験対策等のための短期講習です

資格試験対策・技能検定対策講習やオンライン講習も多数実施しております。  
ぜひご活用ください。

## お問い合わせ

東京都立多摩職業能力開発センター府中校  
キャリアアップ講習担当

電話：042-367-8204

☆所在地 〒183-0026 府中市南町4-37-2

☆窓口時間 平日 午前9時～午後8時  
土日祝日 午前9時～午後4時

☆休業日 月曜日(祝日の場合、祝日明けの平日)  
年末年始(12/29～1/3)

☆交通案内 中河原駅南口下車徒歩10分

