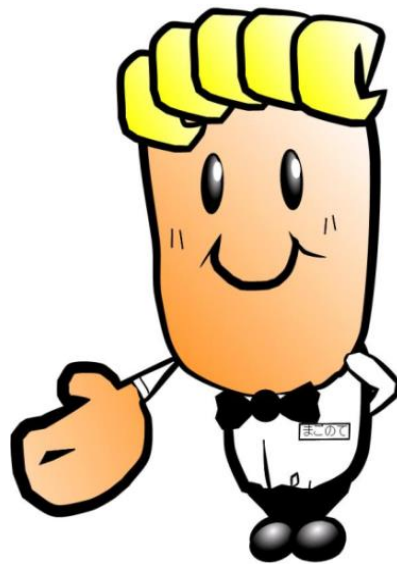


 東京都立中央・城北職業能力開発センター

## 高年齢者校

働いているみなさんのための  
**キャリアアップガイド  
2020**



まごのて 君

キャリアアップ講習は、主に中小企業で働いている方を対象にしたスキルアップのための短期講習（能力向上訓練）です。都内に在住または在勤の方が対象です。

受講対象となる方の要件がありますので、詳細は各講習の「受講対象者」をご確認ください。

当校のホームページもあわせてご覧ください。

<https://www.hataraku.metro.tokyo.jp/vsdc/kounenrei/>

**<高年齢者のためのパソコン関係>**  
**概ね50歳以上(講習初日現在で45歳以上)の方が対象です。**

**講習時間はいずれも18:30～20:55です。**

**【注意事項】実施日や内容等は、変更になる場合があります。必ずお申し込み前にご確認ください。**

**使用ソフトは「Office 2019」です。**

講習名 (授業料)	主な内容	受講対象者	定員	実施日	募集月 (1～10日)
高年齢者のための <b>文書作成(Word)【初級】</b> ① 6,500円	Wordの基本操作、文字の入力、文書・表の作成、文書の編集、表現力をアップする機能	概ね50歳以上の方で、Windowsの初歩的操作(ローマ字入力、マウス操作等)ができる方	30	4/8(水) 4/10(金) 4/13(月) 4/15(水) 4/17(金) 4/20(月) 4/22(水) 4/24(金)	2月
			30	11/13(金) 11/16(月) 11/18(水) 11/20(金) 11/25(水) 11/27(金) 11/30(月) 12/2(水)	9月
高年齢者のための <b>文書作成(Word)【中級】</b> ① 6,500円	図形や図表を使った文書の作成、写真を使った文書の作成、差込印刷、長文の作成	概ね50歳以上の方で、Wordの基本操作(文字入力、漢字変換、文例の作成、印刷等)ができる方	30	6/9(火) 6/11(木) 6/16(火) 6/18(木) 6/23(火) 6/25(木) 6/30(火) 7/2(木)	4月
			30	12/7(月) 12/9(水) 12/10(木) 12/14(月) 12/16(水) 12/17(木) 12/21(月) 12/23(水)	10月
高年齢者のための <b>表計算(Excel)【初級】</b> ① 6,500円	Excelの基礎知識、表の作成、数式の入力、複数シートの操作、グラフの作成、データベースの利用	概ね50歳以上の方で、Windowsの初歩的操作(ローマ字入力、マウス操作等)ができる方	30	5/11(月) 5/13(水) 5/18(月) 5/20(水) 5/25(月) 5/27(水) 6/1(月) 6/3(水)	3月
			30	8/19(水) 8/21(金) 8/24(月) 8/26(水) 8/31(月) 9/2(水) 9/7(月) 9/9(水)	6月
			30	11/12(木) 11/17(火) 11/19(木) 11/24(火) 11/26(木) 12/1(火) 12/3(木) 12/8(火)	9月
高年齢者のための <b>表計算(Excel)【中級】</b> ① 6,500円	関数の利用、表作成・グラフの活用、複数ブックの操作、ピボットテーブル・マクロの作成	概ね50歳以上の方で、Excelの基本操作(表計算、数式や関数、グラフ、印刷等)ができる方	30	6/8(月) 6/10(水) 6/15(月) 6/17(水) 6/22(月) 6/24(水) 6/29(月) 7/1(水)	4月
			30	1/12(火) 1/14(木) 1/19(火) 1/21(木) 1/26(火) 1/28(木) 2/2(火) 2/4(木)	11月
高年齢者のための <b>Excel実践編</b> (関数テクニック) ① 6,500円	関数の基本、請求書・売上集計表・顧客住所録などの作成	概ね50歳以上の方で、「表計算(Excel)【中級】」修了程度の技能を有する方	30	7/6(月) 7/8(水) 7/10(金) 7/13(月) 7/15(水) 7/17(金) 7/20(月) 7/22(水)	5月
			30	2/16(火) 2/18(木) 2/25(木) 3/2(火) 3/4(木) 3/9(火) 3/11(木) 3/16(火)	12月
高年齢者のための <b>Word・Excel</b> <b>スキルアップ実践編</b> ① 6,500円	体制図・レポートの作成、会議開催通知・配布資料の作成、セミナー受講票の作成、データ集計・分析	概ね50歳以上の方で、「文書作成(Word)【中級】」及び「表計算(Excel)【中級】」修了程度の技能を有する方	30	8/27(木) 9/1(火) 9/3(木) 9/8(火) 9/10(木) 9/15(火) 9/17(木) 9/24(木)	6月
			30	2/15(月) 2/17(水) 2/24(水) 3/1(月) 3/3(水) 3/8(月) 3/10(水) 3/15(月)	12月
高年齢者のための <b>PowerPoint【初級】</b> ① 6,500円	PowerPointの基礎知識、基本的なプレゼンテーション資料の作成、表の作成、グラフの作成	概ね50歳以上の方で、Wordの基本操作(文字入力、漢字変換、文例の作成、印刷等)、Excelの基本操作(表計算、数式や関数、グラフ、印刷等)ができる方で、職務上プレゼンテーション技能を必要とする方	30	5/12(火) 5/14(木) 5/19(火) 5/21(木) 5/26(火) 5/28(木) 6/2(火) 6/4(木)	3月
			30	10/1(木) 10/6(火) 10/8(木) 10/13(火) 10/15(木) 10/20(火) 10/22(木) 10/27(火)	7月
高年齢者のための <b>PowerPoint【中級】</b> ① 6,500円	画像の加工、グラフィックの活用、スライドのカスタマイズ	概ね50歳以上の方で、「PowerPoint【初級】」修了程度の技能を有する方	30	1/13(水) 1/18(月) 1/20(水) 1/25(月) 1/27(水) 2/1(月) 2/3(水) 2/8(月)	11月
高年齢者のための <b>データベース</b> (Access)【初級】 ① 6,500円	Accessの基本操作、ファイルの作成、リレーションシップの設定	概ね50歳以上の方で、Excelの基本操作(表計算、数式や関数、グラフ、印刷等)ができる方	30	9/30(水) 10/5(月) 10/7(水) 10/12(月) 10/14(水) 10/19(月) 10/21(水) 10/26(月)	7月

## <内装施工関係> 講習時間は9:05~16:30です。

年齢に関係なくどなたでもお申し込みできます。

講習名〈授業料〉	主な内容	受講対象者	定員	実施日	募集月 (1~10日)
壁紙施工 ② 6,500円	壁紙の種類と施工法、防火壁装、施工工具の取扱、下地調整、張り込み、障害物のくり抜き	内装工事業、リフォーム業、不動産管理業、住宅クリーニング業関係の仕事に従事し、壁紙の張替を習得したい方	20	7/27(月) 7/28(火) 7/29(水)	5月

## <和裁技術関係> 講習時間は9:05~16:30です。

年齢に関係なくどなたでもお申し込みできます。

講習名〈授業料〉	主な内容	受講対象者	定員	実施日	募集月 (1~10日)
きものの仕立て方 ② 6,500円	(具体的なテーマは、募集時にご案内します。)	和装関係の仕事に従事し、袷着の仕立てができる方(技能検定2級程度のレベルの方)	30	7/27(月) 7/28(火) 7/29(水)	5月

## <ビル管理関係>

概ね50歳以上【講習初日現在で45歳以上】の方が対象です。

講習名〈授業料〉	主な内容	受講対象者	定員	実施日	募集月 (1~10日)
高齢者のための 第二種電気工事士 (学科)【初級】 ② 900円	電気工事の種類、工事材料・部品・配線器具、作業工具・竣工検査、配線回路の設計・配線図、法令	概ね50歳以上の方で、電気関係の仕事に従事し、電気工事士の勉強をこれから始める方または第二種電気工事士試験(筆記試験)受験のための基礎知識を身につけたい方	30	7/28(火) 9:05~16:30 7/29(水) 9:05~14:45	6月
高齢者のための 第二種電気工事士 (実技)【初級】 ② 6,500円	技能試験のガイダンス、工具・材料の知識、配線図の基本、基本作業	概ね50歳以上の方で、電気関係の仕事に従事し、電気工事士の勉強をこれから始める方または第二種電気工事士試験受験のための基礎知識を身につけたい方	20	9/16(水) 9/18(金) 9/23(水) 9/25(金) 9/30(水) 10/2(金) 10/7(水) 10/9(金) 講習時間18:30~20:55	7月

### 在職者対象の講習会です。

- 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対象です。受講対象となる方の要件がありますので、各講習の「受講対象者」をご確認ください。
- ②のマークがある講習は、企業単位でお申し込みができます(企業受付制度)。詳しくは、お問合せください。

### 申込期間は募集月の1日から10日までです。

- 申込方法は「往復はがき」「FAX」「インターネット」の3通りです。
- 往復はがき・FAX・インターネットの申込みは**10日必着**です。  
ハガキの申込みは郵便事情等により期間内に到着しなかった場合は無効となります。期日に余裕をもってお申し込みください。
- 申込みは、1講習につき1人1通のみ有効です。  
※1通の往復はがき・FAXに、複数の講習名を記入した申込みは無効となります。  
※同じ講習に2通以上応募された方は、2通目以降はすべて無効となります。  
※年度内にすでに受講した講習と同一講習への申込みは、原則として無効とさせていただきます。
- 通信事情による遅配・未着の責任を負いかねますので、ご了承ください。
- 当校窓口でもお申し込みできます。**返信用はがき**をお持ちになり、募集期間中にお越しください。
- 電話での申込みは受け付けておりません。

### 定員を超えた場合は抽選となります。

- 申込みが定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果については、申込締切日以降1週間程度で通知します。

