

ジョブセレクト科 一日体験実習

就職のプロによる 就職するための予備校

職業能力開発センターってどんなところ?
どんなことが学べるの?



【選べる体験】

全10職種の中から自分の好きな内容を体験してみよう!

持ち物など

【服装】

汚れても良い長袖・長ズボン
汚れても良い靴

【その他】

筆記用具、ドリンク、お弁当

【集合場所】

多摩職業能力開発センター
集合時刻 9:30



多摩職業能力開発センター
昭島市東町3-6-33

J R 青梅線「西立川駅」
徒歩7分

TEL 042-500-8700



たましょくぎょう

検索



東京都立多摩職業能力開発センター 042-500-8700

一日体験実習スケジュール



期間：令和7年12月4日（木）～1月16日（金）

時間：10時～16時30分※集合は9時30分

コース：①内装作業 ※クロスを壁に貼る

12月4日（木）、12月5日（金）

②塗装作業 ※色を作り、壁に塗る

12月8日（月）、12月10日（水）

③電気工事 ※電線を配線し、機器に電気を通す

12月11日（木）、12月12日（金）

④3Dプリンタ ※3Dプリンタで部品を作る

12月15日（月）、12月16日（火）

⑤給排水設備作業 ※蛇口等を取り付け、水を流す

12月17日（水）、12月18日（木）

⑥機械加工 ※機械を使って部品を作る

12月19日（金）、12月22日（月）

⑦PLC制御 ※プログラムを作り機器を動かす

12月23日（火）、12月24日（水）

⑧文書作成 ※PCソフトを使って文書を作る

12月25日（木）、1月8日（木）

⑨会社事務 ※会社の仕組を学び会社用資料を作る

1月9日（金）、1月13日（火）午前のみ

⑩接遇・マナー ※挨拶の仕方、名刺の渡し方等を学ぶ

1月15日（木）、1月16日（金）

***全てのコースで1日コース、2日コースが選べます！**

参加申込事項

- ①氏名(ふりがな)
- ②□(連絡がとれるもの)
- ③年齢
- ④学校名・学年(学生のみ)

学校の先生、施設の職員等を通じて、申し込んでください。

募集締切りは各コース前日（月の場合は金）の12時までとさせていただきます。

一日体験実習各作業内容



- ◎内装作業 . . . 壁に貼り付けるクロスの扱いや実際に壁にクロスを貼る方法を学びます。
- ◎塗装作業 . . . 水性塗料を使って建築塗装を行います。
- ◎電気工事 . . . 実際の電気工事と同じ電線や器具を使って電気配線を行い、電気が通っているか確認します。
- ◎3Dプリンタ . . . パソコンでデータを作り、3Dプリンタで造形します。
- ◎給排水設備 . . . 蛇口や排水器に配管を取り付けて、水が流れるか排水できるか確認します。
- ◎機械加工 . . . 工作機械を使って、金属を加工します。
- ◎PLC制御 . . . 電気機器（モータやランプ）をプログラムを使って自分の思いどおりに動かします。

- ◎文書作成 . . . エクセルやワードを使って、いろいろな文書や資料を作成します。
- ◎会社事務 . . . 会社組織の仕組みを学び、実際に会社で行う業務（電卓操作）を体験します。また、お客様にお渡しする資料を作成します。
- ◎接遇・マナー . . . 挨拶や名刺の渡し方など、社会人として必要な基本的な所作やマナーを学びます。

体験実習の一日の流れ



ジョブセレクト科体験実習（12月～1月）

実施日 令和7年12月4日（木）～令和8年1月16日（金）

※全20日間（午前10時から午後4時30分まで）

時間	内容	場所	担当
9:30 ~	集合	ジョブセレクト科 実習場、教室1 or 2	ジョブセレクト科 指導員
9:30 ~ 9:50	センター、及び科目の概要説明	ジョブセレクト科 実習場、教室1 or 2	ジョブセレクト科 指導員
9:50 ~ 10:00	移動、及び準備	ジョブセレクト科 実習場、教室1 or 2	ジョブセレクト科 指導員
10:00 ~ 12:15	ジョブセレクト科体験実習	ジョブセレクト科 実習場、教室1 or 2	ジョブセレクト科 講師
12:15 ~ 13:15	昼食・休憩	ジョブセレクト科 教室1 or 2	—
13:15 ~ 14:45	ジョブセレクト科体験実習	ジョブセレクト科 実習場、教室1 or 2	ジョブセレクト科 講師
14:45 ~ 15:00	休憩	ジョブセレクト科 教室1 or 2	—
15:00 ~ 16:00	ジョブセレクト科体験実習	ジョブセレクト科 実習場、教室1 or 2	ジョブセレクト科 講師
16:00 ~ 16:30	片付け、挨拶	ジョブセレクト科 実習場、教室1 or 2	ジョブセレクト科 講師、指導員

あなたの未来をLET'S SELECT !