にいがた Niigata Active アクティ部 教室

参加無料

事前予約

ミドル・シニア世代向け

にいがたアクティ部では、就職や今後の生活に役立つ各種教室を実施しています！
セカンドライフをイキイキ♪と豊かに過ごすため、楽しく学んでみませんか？

1.スマホ教室

「スマホを始めてみたい！」「スマホは持っているけど、使いこなせていない」という方、**基本操作や操作のコツ**だけでなく、**お役立ちアプリの紹介**まで、あなたに合ったサポートをします！

【上限人数：各会場５名】

2.パソコン教室

町内会の案内資料作りやビデオ会議ツールの利用などで困っていませんか？
エクセル・ワード・パワーポイントの基本的な使い方や応用操作、オンラインツール**「Ｚｏｏｍ」の使い方**など、実際に操作しながら丁寧にお伝えします！

【上限人数：各会場５名】

3.コミュニケーション教室

「仕事を退職してから、人との関わりが少ない」という方、復職に少しでも不安がある方、**人との関係を良好に保つコミュニケーション**を学んでみませんか？
人との会話が楽しくなるかも！

【上限人数：各会場５名】

4.健康維持のための運動教室

肩こりや**腰痛予防**、**きれいな姿勢を保つ**ために毎日できる「～ながら」運動をお伝えします。リハビリなどを行う「理学療法士」が教えるので安心！
一生歩ける足腰を作る運動を体験してみませんか？

【上限人数：各会場５名】

5.おしごとＶＲ体験

ＶＲ（バーチャル・リアリティー）ゴーグルを装着して、**医療・介護・保育・警備・運輸・建築**全６業種の職場や仕事を「仮想体験」できます！これまで未体験だったことに気軽にチャレンジしてみませんか♪

【上限人数：各会場５名】

6.ビジネスマナー教室

再就職を考えている方、仕事を始める前にビジネスマナーを復習してみませんか？
今さら聞きにくい**基本的なマナー**から**「さすが」と思われる所作**まで、身につけると自信につながり、イキイキとした表情になるかも！

【上限人数：各会場５名】

このプロジェクトは、株式会社エム･エスオフィスが新潟県事業（女性・高齢者等新規就業促進プロジェクト）の委託を受けて実施しています

１０月の教室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 **新潟** 10:30~12:00 スマホ教室	6	7 **長岡** 10:30~12:00 スマホ教室	8	9
10	11	12 **新潟** 10:30~12:00 パソコン教室	13	14 **長岡** 10:30~12:00 パソコン教室	15	16
17	18	19 **新潟長岡** 10:30~12:00 コミュニケーション教室	20 **新潟長岡** 10:30~12:00 健康維持のための運動教室	21	22	23
24	25	26 **新潟長岡** 10:30~12:00 おしごとＶＲ体験	27	28 **新潟長岡** 10:30~12:00 ビジネスマナー教室	29	30
31	1	2	3	4	5	6

上記日程以外も希望に応じて個別に対応いたします。
お気軽にお問い合わせください！

アクセス

新潟
新潟市中央区南笹口1-9-29　サンライズ笹口テナント棟 4階
株式会社 エム・エスオフィス（ＭＳビジネストレーニングセンター）

長岡
長岡市坂之上町2丁目5-1
株式会社 エム・エスオフィス（長岡本社）

新型コロナウイルス感染症対策

- 当日はマスクの着用をお願いします
- 手洗いや消毒にご協力ください
- 受付時に検温を行います
- 入場制限を行う可能性があります
- 体調不良や、陽性と診断された方と濃厚接触がある方は参加をお控えください

※スタッフも上記内容を徹底いたします

※ 新型コロナウイルスの影響により、開催が中止・変更・延期になる可能性があります。開催状況はお問合せください。

専用WEBサイトのご紹介

健康増進や趣味･仕事についての活動情報、
女性やミドル・シニア世代が
自身の状況に合わせて、働きやすい企業や
求人情報を見ることができます！(一部会員限定コンテンツ有)

www.niigata-active.com　にいがたアクティ部　検索

お問合せはこちら

にいがたアクティ部
【運営事業者】
株式会社 エム・エスオフィス
0258-30-1230

このプロジェクトは、株式会社 エム･エスオフィスが新潟県事業（女性・高齢者等新規就業促進プロジェクト）の委託を受けて実施しています