



にいがた

Niigata Active

アクティ部 教室

参加
無料

ミドル・シニア世代向け

事前
予約

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

「**Z o o m**」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】



1 2 月の教室カレンダー

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

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
- ・受付時に検温を行います
- ・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
- ・手洗いや消毒にご協力ください
- ・入場制限を行う可能性があります

※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