

就職に向けて自信をつける！

＼にいがたアクティ部／

就業準備セミナー

おおむね
40歳以上

参加無料

事前申込制

定員：各回20名

仕事探しや就職後にも役立つ内容が盛りだくさん！

就職に向けた不安を解消する**オンラインセミナー**です！

こんな方におすすめです！

- ✓ 就職に向けて、パソコン操作が不安
- ✓ 新たな職種にチャレンジしてみたい！
- ✓ 家庭と仕事を両立できるか心配



申込締切：各回 **2営業日前**

開催時間：各回 **13:00～15:00**

気になるテーマを選んでご参加ください♪

①

7/25(金)

はじめての
WEB会議体験



- Zoomの基本操作やオンライン面接のポイントなど

②

8/26(火)

プチ適職診断で
自分に合った
仕事を見つけよう



- プチ適職診断、仕事探しのコツ など

③

9/30(火)

仕事で役立つ
Excel基本操作



- Excelの基本操作、表・グラフ作成や実務での活用例 など
- ※Microsoft Office(Excel)がインストールされているパソコンをご用意ください

④

10/16(木)

正しく使えば怖くない！
情報セキュリティの
基礎知識



- SNS投稿による情報漏えい・メール誤送信、フィッシングメールの見分け方 など

⑤

R8/1/23(金)

仕事と介護の
両立のコツ



- “両立しやすい仕事”についてや介護と仕事の事例紹介 など

★全セミナー共通：情報交換会

各テーマに沿ったお悩みや働くことへの不安など
同年代の方と気軽に情報交換をしましょう！

本セミナーは
求職活動実績
対象です

※内容は一部変更になる場合があります。
最新の情報は事業専用WEBサイトを
ご確認ください。

お申込みは裏面へ▶

対 象

新潟県在住の

おおむね40歳以上の方で、

- ・就業に向けてスキルに不安のある方
- ・異業種への転職を希望している方

※オンライン参加に不安のある方は「にいがたアクティ部」運営事務局(長岡市)での参加も可能です。ご相談ください。

参加方法

Zoomで開催します

ご自宅など、好きな場所にて
ご参加ください

＼ 初めてでも安心！ ／

Zoomオンラインセミナー参加までの流れ

Zoomとは、テレビ電話のように、スマホやパソコンで
“顔を見ながら話せる”無料のアプリです。

操作方法が不安な方はスタッフがサポートしますので、ご安心ください♪



1. お申込み 専用WEBサイト TEL

2. 参加方法の案内がメールで届く

- ・開催2日前に参加URLや参加手順のご案内を
お申込み時にご登録いただいた
メールアドレスへお送りします

3. 当日、参加URLをクリックして参加！

- ・オンライン参加が不安な方は、
事前に接続テストもできますので、
お気軽にお問い合わせください

カメラOFF
でもOK♪

★詳しい操作方法や、よくあるQ&Aなどは
専用WEBサイトをご覧ください

★事前接続テストのご案内★

「ちゃんとつながるか心配」
「音や映像は大丈夫かな？」
そんな不安を解消できる
Zoom接続テストを実施します。

ご希望の方は、お申込み時に
「接続テストを希望する」を
選択してください。

★接続テストの詳細は、
お申込み後に追って
ご連絡いたします。

お申込み・お問い合わせ

＼ お気軽にお問い合わせください♪ ／

TEL

にいがたアクティ部事務局

0258-30-1230

(平日 9:00~17:30)

住所:長岡市坂之上町2丁目5-1

WEB

セミナーの詳細や
WEB申込みは
専用ページから ▶▶▶

必須:メールアドレス



にいがた
Niigata Active
アクティ部

「にいがたアクティ部」とは

ミドル・シニア世代がアクティブに活動するための支援を
しています。出産や育児、定年退職、介護、病気療養など、
生活環境が変わる様々な節目において、「少しでも
働くことや活動することにチャ
レンジしてみたい」という方を
サポートするプロジェクトです。

「にいがたアクティ部」
専用WEBサイト

利用
無料



★ にいがたアクティ部 ★
公式LINE お友達登録募集中♪



セミナー・イベントなどの
最新情報を配信中！