

# OA基礎習得科

中高年  
優先コース

訓練  
期間

11/1 |金| ▶ 1/31 |金|  
9:00-16:00 土日祝日除く

定員

16名

## 自信を持って就職しよう

### ●パソコン基本操作

パソコンの基本操作を一から段階的に学びます。  
また、繰り返しの練習を行うことでスムーズな  
パソコン操作技術の定着を目指します。

### ●ビジネスマナー、コミュニケーション

仕事をする上で身につけておきたい基本的な  
ビジネスマナー（心構え・挨拶・言葉遣い等）  
の確認。また、コミュニケーションの基本、  
信頼関係を深める受け答えの方法などを学び、  
次の職場で実践できるよう知識を深めます。

### ●就職ガイダンス

再就職支援セミナーや個別相談により就職に  
向けて意識を高め、訓練修了後の早期再就職を  
目指します。また、ジョブカード作成を通して、  
これまでの経験を振り返り、自己理解を深めます。

## 訓練対象者

公共職業安定所に求職手続きをし、公共職業安定所  
長から職業訓練の受講あっせんを受けられる方で、  
**訓練修了後、3ヶ月以内に再就職をする  
強い意志のある方**

## 目指せる資格

コンピュータサービス技能評価試験  
表計算部門 **3級**

## 受講生負担額

11,200円（テキスト代、検定受験料、保険料）  
※訓練生保険3,100円は任意加入です。

### 資格取得補助金制度について

下記要件をすべて満たしている方は、資格取得費用が  
補助される制度を利用できます。

#### 【要件】

- ・訓練を修了し、  
訓練期間中に資格取得した方
- ・宮古管内に居住している方
- ・市町村税を完納している方

#### 【補助率】

- ・宮古市 … 1/3
- ・他市町村 … 2/3



「やってみよう」と思った  
**今がチャンス!**



おおむね50歳以上向けに実施する訓練ですが、  
対象年齢以外の方も受講できます。

## 募集期間

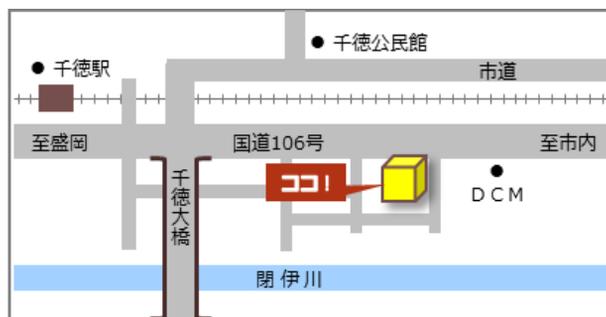
9/2 |月| ▶ 10/18 |金|

申込人数が定員に達しない場合は、  
延期または中止となる可能性があります。

## 選考日・会場

10/23 |水| 宮古職業訓練センター  
宮古市長町2丁目6番1号  
☎0193-63-6688

9:10 集合 筆記用具持参（筆記試験・面接）



訓練科	離職者等再就職訓練 O A 基礎習得科（中高年優先コース）
	訓練コース番号：5-06-03-133-03-0061
訓練期間	令和6年11月1日(金)～令和7年1月31日(金)
訓練時間	9:00～16:00 ※土日祝、12/27～1/5訓練休
訓練場所	職業訓練法人 宮古職業訓練協会 宮古市長町2丁目6-1 TEL0193-63-6688
自己負担	テキスト代・問題集2,750円、Excel3級検定料5,350円、訓練生総合保険3,100円(任意加入)は自己負担。テキスト代は変更になる場合があります。
訓練対象者	公共職業安定所に求職手続をし、公共職業安定所長から職業訓練の受講あっせんを受けられる方で、訓練修了後3か月以内に再就職する強い意志のある方。
合否通知	選考後、2日以内に郵送通知

		科目	訓練の内容	時間	
訓練内容	学	ビジネスマナー	接客・接遇・コミュニケーション・敬語等	12	
		就職ガイダンス	オリエンテーション、応募書類作成、再就職支援セミナー、個別相談、グループワーク、自己チェック、キャリアの振り返り	64	
		安全衛生	情報機器（VDT）作業等PCを利用した作業環境、メンタルヘルス	9	
		PC概論	ハードウェア・OS・周辺機器・Word・Excel等の構成について	18	
				学科時間計	103
	実	PC基本操作	起動方法・入力の方法・変換方法・タイピング等	60	
		ワープロソフト実習	Wordの操作方法	42	
		表計算ソフト実習	Excelの操作方法・試験	99	
		アプリケーション実習	オフィスソフトの連携操作方法等	36	
		インターネット実習	検索の方法、メールの送受信、ウィルス対策、Webの基本知識	6	
			実技時間計	243	
	科外	行事等	開講式、オリエンテーション、閉講式	2	
				科外時間計	2
				総時間計（科外除く）	346