

# 自分らしく働き、 自分らしい キャリアを歩もう！



生後6ヶ月～  
未就学児  
託児無料！

## 刈谷市女性 キャリアアッププロジェクト

出産や育児で離職した女性が社会で再び活躍できるよう、  
パソコンスキルのアップデートやAIの活用方法を学びます。  
受講後にはオンラインによる個別相談を行い、キャリアプランニングを実施します。

参加  
無料

令和8年 2.6金・13金・27金 3.6金 各日 10:00～12:30

### プログラム

#### 前半

#### PC講座

最新のデジタルスキルを知って  
私をアップデートさせよう！

#### 第1回

#### PCスキル基礎編

2.6金

- ・ビジネスメール作成講座
- ・オンラインツールの仕組みと理解
- ・社内チャット、オンラインミーティングの活用方法
- ・ドキュメント・スプレッドシート・スライド活用したPCスキルアップ

#### 第2回

#### PCスキル応用編

2.13金

- ・仕事を頼まれた時の考え方
- ・企画書、資料作成の方法と実践
- ・オンラインツールCanvaの活用方法

#### 後半

#### AI活用 & 就活実践講座

新しい場所で輝く準備をしよう！

#### 第3回

#### AI基礎編

2.27金

- ・社会に出て困った時に活用するAI講座
- ・AIを応用した資料作成・データ分析

#### 第4回

#### 就活実践編

3.6金

- ・スカウターを活用したスキル発掘
- ・これまでの講座スキルを活用して制作する、職務経歴書作成
- ・模擬面接と参加者交流



#### 個別相談編

・オンラインにてかりや就職ガイドを活用した応募サポート、就職アドバイス

#### 受講対象者

市内在住または在勤(離職及び休職している方を含む)の女性で下記の項目に当てはまる方が推奨受講対象者となります。  
・概ね45歳までの方 ・パソコンの基本操作ができる方 ・再就職(正社員・パート)や独立、キャリアアップを目指している方  
・就業に対する不安や悩みがある方 ・デジタルスキルについて学びたい・アップデートしたい方  
・自分らしいキャリアについて考える機会が欲しい方

持ち物 / お使いのパソコン(パソコンがない場合は、無料でレンタルできます)

場所 / 刈谷市中央生涯学習センター 刈谷市若松町2丁目104番地(刈谷市総合文化センター「アイリス」内)

定員 / 女性10名(原則全4回すべて参加できる方) ※先着順

お申し込み方法 / 1月23日(金)までに右記QRコードの申込フォームよりお申し込みください。

お問い合わせ / [info@myu-earth.com](mailto:info@myu-earth.com) (株式会社ミュアース 担当:伊藤)

申し込みフォーム

