

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!

参加
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。

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ていこう！

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

- オンラインにてカリキュラム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)

[申し込みフォーム](#)

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(株式会社ミューアース 担当:伊藤)



【主催】刈谷市

【委託事業者】株式会社ミューアース