

個別パソコン基礎講習

「パソコンができないから応募書類が作れない」
「長期の職業訓練についていけるか心配・・・」
「急に Zoom 面接をするって言われた・・・」
「求人情報にある『基本的な操作ができる人』って、どれくらいできればいいの？」

そんな不安を解消しながら、就活や仕事に役立つパソコン操作の基礎を学びましょう。

- 期 間：2025年3月末まで（実施日は個別に調整します）
- 対 象：仙台市内にお住いの母子家庭の母、寡婦*の方、現在離婚を考えている子育て中の女性
※寡婦：かつて母子家庭の母であって、お子さんが全員20歳に達し、現在も配偶者のいない方
- 参加費：無料（テキスト代は実費負担：1,000円程度）
- 託 児：0か月～小学1年生
しょうがいのあるお子さんや、小学2年生以上のきょうだいがいる場合はご相談ください

講習の流れ [3点パッケージ]

1 キャリアカウンセリング

女性相談員（母子相談支援員）と一緒に、パソコンスキルをどのように活かして働きたいかを考えます。
会 場：エル・ソーラ仙台

2 個別パソコン基礎講習

女性講師と一対一で学びます。
あなたの就活や仕事に必要なスキルなどに合わせて、個別に講習内容を組み立てます。

回 数：ひとり2回まで（1回あたり110分）
ソフト：Word、Excel、PowerPoint、Zoomのいずれかひとつ
会 場：個別教室 家庭教師のアップル 仙台駅前榴岡教室 ほか
※仙台市内の教室の中から講習会場を調整します。
※託児をご利用の場合は、エル・ソーラ仙台で実施します。

3 キャリアカウンセリング

今後に向けた一歩を一緒に考えます。 会 場：エル・ソーラ仙台

■ 申込・問合せ 仙台市母子家庭相談支援センター TEL. 022-212-4322
仙台市青葉区中央1-3-1 アエル29F（エル・ソーラ仙台内）
【受付時間】火曜11:00～19:00 水曜～土曜9:00～17:00 ※祝日・休館日を除く

□ 主 催 仙台市・公益財団法人せんだい男女共同参画財団



キャリアカウンセリング・パソコン講習 各会場

1 3 キャリアカウンセリング

仙台市母子家庭相談支援センター
エル・ソーラ仙台内（アエル 29F）



2 個別パソコン基礎講習

個別教室のアップル 仙台駅前榴岡教室

上記を含め、仙台市内の「個別教室 家庭教師のアップル」の
教室の中から講習会場を調整します。

※託児をご利用の場合は、エル・ソーラ仙台で実施します。