



お知らせ

県民介護知識・技術習得講座
介護体験・入門コース



在宅介護のための基本介護技術を学んでみませんか。

①負担の少ない寝返り介助の方法と車いすへの安全な介助の方法

②家庭で生かす衣類の着脱介助と自立に向けた排せつ介助

時 ①7月23日 ②7月24日
③ いずれも午前10時～午後4時 両方に申し込むこともできます 所 市民プラザ
対 家庭や地域での介護や介護の仕事に関心のある人など 定 各回16人程度(申込順)
講 新潟県介護福祉士会会員
申 閏7月7日 以降に新潟県社会福祉協議会(介護実習・普及センター) (☎025・281・5525)

ワークパル上越
「マイチャレンジ講座」体験会

9月から開始する講座の体験会を行います。

●若みせ筋トレ

時 8月4日 午前10時45分～

もよおし・講座

11時30分 講 磯貝大和さん
●ストレッチ体操

時 8月7日 午前10時45分～11時30分 講 大槻久美さん

●やさしいヨガ

時 8月8日 午前9時30分～10時15分 講 宮川彩さん

対 上越地域在住の18歳以上の人 定 各15人(申込順) 申 7月7日 以降(午前9時～午後5時)に

電話、ワークパル上越窓口またはホームページ

ジ 閏ワークパル上越 (☎025・545・5111)



詳しくは QRコード

第12回
保護者と教職員の会

「アングラーマネジメン

ト」怒りを人生の味方

にしよう！「」をテーマに講演会を開催しま

す。子ども連れでの参加も可能です。



募集

時 8月2日 午後1時30分～3時15分 所 市民プラザ 定 100人(申込順) 講 尾崎

沙千さん(一社)日本アンガーマネジメント協会アン

ガーマネジメントファシリテーター) 申 7月6日 以降に二次元コードから 閏新

潟県教職員組合上越支部 (☎025・5535)

詳しくは QRコード

上越人材ハイスクール
受講生募集

○エクセル
マクロV
BA入門
○パワーポイント
ビジネス活用

○物づくり職場の5S講座
○管工事施工管理技士(2級)
※受験手続済の人が対象
○給水装置工事主任技術者
※受験手続済の人が対象
○第一種電気工事士(学科)
申 閏上越人材ハイスクール (☎025・523・2690)



無料相談

シニアのための
ミニ就職面接会

16事業所の採用担当者

者と直接面談ができます。

「まずは仕事内容などの説明を聞きたい」という人でも参加できます。

時 7月15日 午後1時30分～4時(受け付けは午後1時)

所 市民プラザ 対 求職中のおおむね60歳以上の人(要ハローワークへの求職者登録)

申 閏7月11日 までにハローワーク上越専門援助部門 (☎025・523・6121、

音声ガイダンスの後に42#)

趣味にも仕事探しにも使える!!
SNS入門セミナー

SNSの活用方法や注意点を学びます。セミナー後は、参加者同士の情報交換会を行います。

時 7月31日 午後1時30分～

詳しくは QRコード



就業準備セミナー 第1回
「はじめてのWEB会議体験」

3時30分 所 市民プラザ ※オンラインで同時開催 対 40歳以上の人 定会場30人(申込順)、オンライン30人(申込順) 講 (株)エム・エスオフィ

スの高橋さん 申 閏7月7日 以降に(株)エム・エスオフィ

ス(☎0258・301230)

詳しくは QRコード

就業に向けたスキルアップにつながるオンラインセミナーです。

第1回は仕事にも活かせるZoomを使ったWEB会議体験です(全5回・単回参加も可能)。

時 7月25日 午後1時～3時 所 オンラインで開催 対 40歳以上の人 定 20人(申込順)

講 (株)エム・エスオフィスの宗形さん 申 閏7月7日 以降に(株)エム・エスオフィス (☎0258・301230)



詳しくは QRコード