

以下のセミナーは若年者地域連携事業(大阪労働局委託事業)で実施します。問合せ・お申込みは、右記の二次元コードの遷移先ページから願います。セミナーの中止や変更の可能性があります。最新情報はWebにてご確認ください。



若年者地域連携事業事務局 (TEL:06-6949-0009)  
https://jakunen-osaka.mhlw.go.jp/

**1/16 適職発見交流会(卸・小売)**  
16:30 金 18:30  
企業の採用担当者や若手社員と直接交流ができる、対話重視の企業説明会を少人数の座談会形式で開催します。普段聞けない疑問や、職場のリアルな声を直接聞ける貴重な機会です。少しでも興味のある方は是非ご参加ください。 **会場**

**1/19 Word 初級**  
13:30 月 15:00  
Wordを用いた入力基礎、ビジネス文章の作成編集。入力練習から文章作成や表作成を基礎から学びましょう。講師:山口純子氏 **Web 会場**

**1/22 Excel 中級**  
18:30 水 20:00  
Excelの応用編にチャレンジしましょう。中級ではビジネスでよく使う関数や数式、グラフの作成を学びます。講師:山口純子氏 **Web 会場**

**1/28 Word初級**  
13:30 水 15:00  
Wordを用いた入力基礎、ビジネス文章の作成編集。入力練習から文章作成や表作成を基礎から学びましょう。講師:山口純子氏 **Web 会場**

**1/14 Word 初級～中級**  
13:30 水 16:30  
Wordの基礎から応用を学んで自信をつかみ取りましょう。入力練習から文章作成や表作成、チラシ作成など、実際の業務をイメージしてチャレンジ!講師:山口純子氏 **Web 会場**

**1/17 PowerPoint 初級～中級**  
10:30 土 17:30  
PowerPointの画面構成やテーマの使い方、新しいスライドの挿入など基本操作を身につけ、さらにオブジェクトや図画の挿入、表の作成やスライドショーの使い方など学んで綺麗に作成しましょう。講師:山口純子氏 **Web 会場**

**1/20 Excel 初級**  
18:30 火 20:00  
Excelを基本から学び自信をつけましょう。初級ではデータの入力方法や編集方法を学び表を作成します。講師:山口純子氏 **Web 会場**

**1/26 Excel 初級**  
18:30 月 20:00  
Excelを基本から学び自信をつけましょう。初級ではデータの入力方法や編集方法を学び表を作成します。講師:山口純子氏 **Web 会場**

**1/29 適職発見交流会(営業・事務)**  
16:30 木 18:30  
企業の採用担当者や若手社員と直接交流ができる、対話重視の企業説明会を少人数の座談会形式で開催します。普段聞けない疑問や、職場のリアルな声を直接聞ける貴重な機会です。少しでも興味のある方は是非ご参加ください。 **会場**

※1日に複数コマ実施するセミナーについては、1コマからの受講も可能です。都合のよい時間にご受講ください。

24時間マイページから簡単予約!

💡 **カウンセリングの予約がWEBからできるようになりました!**

ご予約はこちら



こんなお悩みなどありませんか?

- ・就活の方向性が決まらない
- ・仕事と家庭の両立ができるか不安
- ・書類選考が通らない
- ・面接に自信が無い



ご予約お問合せ **OSAKAしごとフィールド**  
TEL:06-4794-9198 FAX:06-6232-8581

平日 9:30~20:00 / 土曜 9:30~16:00 ※日・祝・年末年始休  
〒540-0031 大阪市中央区北浜東3-14 エル・おおさか 本館2・3F

OSAKAしごとフィールド <https://shigotofield.jp/>

申込みから! **コチラ**



- 遅刻の場合、受講をお断りすることがあります。あらかじめ、ご了承ください。
- 手話通訳が必要な場合や車椅子でご参加される場合等は、事前にお申出ください。
- キャンセルの際は事前連絡必須。無断キャンセルが続く場合、受講をお断りすることがあります。
- セミナー受講にはOSAKAしごとフィールドへの会員登録が必要です。

※このチラシは、大阪府商工労働部雇用推進室就業促進課委託事業の一環として(受託)OSAKAしごとフィールド運営共同企業体が作成しました。



京阪・OsakaMetro 谷町線「天満橋駅」より西へ300m  
京阪・OsakaMetro 堺筋線「北浜駅」より東へ500m

OSAKAしごとフィールド **就活情報** 1月 2026

会場変更やライブ配信、アーカイブ配信への変更等の可能性がありますので、最新情報はWebにてご確認ください。

未経験OK・定年なしのお仕事多数あります!  
**働きたいミドル・シニア応援!**  
**50歳以上の合同企業説明会**  
1月30日(金) 12:00~17:00 @天満橋OMMビル

**12:00~13:00 オープニングセミナー**  
**13:00~17:00 企業説明会**  
今年もパワーアップして開催決定!ミドル・シニアを積極採用している企業が多数出展!予約特典や当日多数のコンテンツをご用意しています!面接会ではないので仕事内容をじっくり聞けるチャンス!そのまま応募も可能です!

参加企業 **25社**(予定)

企業と出金える

会場

**50歳以上の方**  
**12:00 13:00**  
**オープニングセミナー 60代からの“自己ベスト”更新! ~人生100年時代の働き方~**  
人生100年時代に向けてお仕事に対する考えや年齢にとらわれずいつでも自分らしく挑戦を続ける姿勢や大切さのヒントをセミナーで見つけてみませんか。  
講師:スポーツジャーナリスト 大阪芸術大学教授 増田明美氏



**50歳以上の方**  
**13:00 17:00**  
**ミドル・シニア向け相談会**  
ミドル・シニアに向けた相談会を開催します!就活にまつわる相談だけではなく、年金相談、リスキリング(学び直し)などの相談もできます!短時間で相談できるのでお気軽にご参加ください。

**50歳以上の方**  
**14:00 15:00**  
**企業と求職者の交流会**  
ざっばらんに企業担当者とお話してみませんか。求人票に載っていない企業の情報を聞けるチャンスです!企業担当者だけではなく同年代で活躍しているスタッフともお話しできるかも!?

企業と出金える

**50歳以上の方**  
**16:00 16:20 16:30 16:50**  
**働くミドル・シニアのためのセルフケア習慣 ~リンパケアで整える、毎日のコンディション~**  
疲れ・むくみ・ストレスにさようなら!今日からできるリンパケアで、健康的に長く働き続けるための習慣作りをちょっと学んでみませんか。※同内容で2回開催。  
講師:キャリアコンサルタント・未病ケアセラピスト 尾上由美子氏

**60歳以上の方**  
**1/8 14:00 15:30**  
**シニアのためのExcel初級講座**  
今まで仕事でPCに触れる機会がなかった方、随分長い間PCに触っていない方へ。講師と対面でゆっくりExcelでの文書作りを学べる機会です。  
\*R7年10月実施の同タイトルと同じ内容です。  
講師:氣愛塾 福田雅子氏 **会場**

**すべての方**  
**1/17 11:00 12:30**  
**親の介護のために「高齢者施設」を学ぶ【基礎編】 ~種類と違い、施設での暮らし~**  
高齢者施設には様々な種類やタイプ、価格差により多様化・複雑化が進んでいます。種類やタイプ毎に何がどう違うのかを解説しつつ、施設でどんな暮らしが送れるのか、自宅での介護生活との違いについても学びます。  
講師:一般社団法人日本シニア住宅相談員協会 岡本弘子氏 **会場**

**女性**  
**1/19 14:00 15:30**  
**女性のおしごとプチ体験**  
甘い香りに包まれておしごと体験♪アンドリユーのエッグタルトの梱包や接客を体験しよう!オンラインでの店舗見学やスタッフとの座談会を通じて、働くイメージを掴むひと時をお過ごしください。  
講師:ケンズバス株式会社(アンドリユーのエッグタルト) **会場**

**障がいのある方**  
**1/20 13:00 17:00**  
**障がい者企業面接会**  
就職を目指す障がいのある求職者と採用を希望する企業10社を結ぶ面接会を、1月20~22日に開催します。面接会は時間指定の予約制で企業担当者と面接を行っていただきます。ぜひご参加をお待ちしております。 **会場**

**すべての方**  
**1/23 18:30 20:00**  
**親の介護のために「高齢者施設」を学ぶ【選び方編】 ~施設選びのポイントと注意点~**  
施設選びで一番肝心なのは、本人・家族に最適などところを見つけることです。一人一人の状況や事情、要望も異なる中、何を決め手に選べばよいか、さらに資金計画の立て方、信頼できる施設選びのポイントも解説します。  
講師:一般社団法人日本シニア住宅相談員協会 岡本弘子氏 **会場**

**すべての方**  
**1/28 11:00 12:30**  
**親の介護のために「高齢者施設」を学ぶ【事例編】 ~施設入居の成功例・失敗例~**  
施設選びをより具体的に捉えられるよう、様々な相談事例・入居事例を紹介します。何が成功に繋がり、何が失敗してしまったのか、それぞれの事例の要点を整理しながら、高齢者施設の正しい選び方を学びましょう。  
講師:一般社団法人日本シニア住宅相談員協会 岡本弘子氏 **会場**

**女性**

**1/8**  
10:00 ㊦  
11:30

**きき上手で印象アップ！  
～職場で信頼関係を築く  
コミュニケーションセミナー～**

大切なことは伝えることより、まず相手を知ることです！  
たくさんのお客様に支持されるヤクルトレディが、働く上で役立つコミュニケーションの秘訣をお伝えします。お仕事紹介や、血管年齢の測定体験もあります。

講師：近畿中央ヤクルト販売株式会社 **会場**

**すべての方**

**1/9**  
14:00 ㊦  
15:00

**求人票の読み方セミナー**

ハローワーク職員が「求人票の見方」や「求人を選ぶ際のポイント」をお伝えします。求人票の読み方を学び、自分に合った求人を探せるようになります。

講師：大阪東ハローワーク職員 **会場**

**障がいのある方**

**1/15**  
10:30 ㊦  
12:30

**主に知的障がい・発達障がいのある方向け  
就職をめざす障がいのある方向け  
面接対策セミナー**

もうすぐ面接を受ける・面接会に参加する方必見！仕事についての理解を深め、ビジネスマナーを身につけて、本番に備えましょう。※主に知的障がい・発達障がいのある方対象

【申し込み締切】1月5日(月)

講師：選択理論心理士・スリーピース今里 施設長・専務理事 瀧川昇三氏 **会場**

**障がいのある方**

**1/15**  
14:30 ㊦  
16:30

**主に精神障がい・身体障がいのある方向け  
就職をめざす障がいのある方向け  
面接対策セミナー**

もうすぐ面接を受ける・面接会に参加する方必見！仕事についての理解を深め、ビジネスマナーを身につけて、本番に備えましょう。※主に精神障がい・身体障がいのある方対象

【申し込み締切】1月5日(月)

講師：選択理論心理士・スリーピース今里 施設長・専務理事 瀧川昇三氏 **会場**

**35歳～59歳の方**

**1/16**  
10:30 ㊦  
12:00

**行動と習慣セミナー  
「行動編」一步踏み出すには**

みなさんは、自分の行動や習慣について考えた事がありますか？このセミナーは、目標達成への一步を踏み出す行動をワークを通じて学び、就活などで積極的かつ前向きに行動してもらうためのプログラムです！

講師：ひとのわ 福住昌子氏 **Web**

**すべての方**

**1/17**  
13:00 ㊦  
16:00

**LGBTQ コミュニティスペース for Work**

就活や仕事の話をする際「セクシュアリティについても普通に話せたらいいのに」と思ったことはありませんか？LGBTQの方が、就活や仕事について話し合える場を開放しています！

**会場**

**39歳以下の方**

**1/8**  
13:30 ㊦  
15:00

**新春企画！  
すぐろくで見つける  
キャリアのヒント**

人生すぐろくを通して、これまでの経験や思いを言葉にしながら振り返ってみませんか？これからのキャリアで大切にしたいものに気づききっかけになるかもしれません。

講師：キャリアコンサルタント 松木敏夫氏 **会場**

**49歳以下の方**

**1/14**  
10:00 ㊦  
12:00

**職業適性検査で見る！  
自分に合ったしごと発見セミナー**

自分にあった仕事探し、難しくないですか？自分のことは意外に分らないから、客観的な指標として職業適性検査の結果を知るのも、仕事探しに役に立つかもしれません。実際に検査とワークをしながら自分にあった仕事を発見しませんか？

講師：大阪市地域若者サポートステーション キャリアカウンセラー **会場**

**34歳以下の方**

**1/15**  
14:00 ㊦  
15:00

**プログラミングを身近に感じよう  
～プログラミングって何？～**

プログラミングって限られた人しかできないことではないんです！この講座で、プログラミングは、普段使っているExcelの「少し先」にあることを知ると、きっと身近に感じられるはずです。

講師：小城弥生氏 **Web**

**49歳以下の方**

**1/15**  
15:00 ㊦  
17:00

**グループディスカッション選考に向けた準備講座**

企業の採用選考や公務員試験に用いられるグループディスカッション選考。個別面接対策はできていても、グループディスカッションの対策はできていない人も多いのでは？まずはコツを学んで事前準備を整えましょう！

講師：OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー **会場**

**すべての方**

**1/16**  
13:30 ㊦  
15:00

**【カウンセラー企画】  
働く時は忘れずに  
～労働条件通知書の解説～**

求職者必見！就職・転職活動において「知らなかった」では済まされない、労働条件に関する知識について、労働条件の明示義務や労働条件通知書等のポイントなどをわかりやすく解説するセミナーです。

講師：OSAKAしごとフィールド リエゾンオフィサー **会場**

**すべての方**

**1/20**  
10:30 ㊦  
12:00

**10,000人を支援してきた講師が教える！  
企業の心をつかむ面接対策講座**

10,000人を超える求職者のカウンセリングを実施し、多数企業の面接官も務める講師が、面接に自信をもって臨むための基本とコツをお伝えします！12月16日の書類対策セミナーとのセット受講がオススメです！

講師：キャリアコンサルタント 中園久美子氏 **Web**

**すべての方**

**1/20**  
13:30 ㊦  
15:00

**【カウンセラー企画】  
条件整理で見えてくる自分らしい働き方のヒント**

「さあ、仕事を探そう」と求人票を見ても「どれがいいかわからない」と感じるときは、条件を整理して自分の軸を見直すチャンス。働き方をどう選ぶか迷ったときの「気づきのヒント」を一緒に見つけましょう。

講師：OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー **会場**

**すべての方**

**1/21**  
14:00 ㊦  
15:00

**求人票の読み方セミナー**

ハローワーク職員が「求人票の見方」や「求人を選ぶ際のポイント」をお伝えします。求人票の読み方を学び、自分に合った求人を探せるようになります。

講師：大阪東ハローワーク職員 **会場**

**34歳以下の方**

**1/22**  
14:00 ㊦  
15:30

**プログラミングを身近に感じよう  
～実務に生かせる！プログラミング～**

事務職などでよくある膨大で単調な事務処理はマクロを組むことで随分と時短で正確に処理できます！具体的な事務処理の効率化を見ることで、きっとあなたもプログラミングを組んでみたいと思うのでは？

講師：小城弥生氏 **Web**

**すべての方**

**1/27**  
10:30 ㊦  
11:30

**まるっとお伝えします！ぜひ知ってほしい  
キャリアカウンセリング相談活用法♪**

就職活動のお困りごとや仕事と家庭の両立、これからの方向性などを相談したい方へ、キャリアカウンセリングを利用した就職決定までの事例を交えて、めいっぱい活用いただける方法をご案内します♪

講師：OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー **Web**

**49歳以下の方**

**1/29**  
13:30 ㊦  
15:00

**【カウンセラー企画】  
キャリア理論で考える「転機の乗り越え方」**

就職や転職など、人生に大きな変化をもたらす転機に遭遇した際にどのように乗り越えるのか、キャリア理論を基に考え、上手に対処する方法を身に付けましょう！

※聴講型セミナーです。また理論を学ぶセミナーではありません。

講師：OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー **会場**

**すべての方**

**1/30**  
14:00 ㊦  
16:00

**コミュニケーション力を磨く  
～しごと力を高めよう～**

コミュニケーションは「聴く」「話す」それぞれの力が必要です。聴く時のクセを知り、話し方のコツを学びながら、グループワークを通じてコミュニケーション力を磨きましょう！

講師：OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー **会場**

**34歳以下の方**

**1/5** 月  
**1/31** 土

**面接が苦手な方へ  
緊張をやわらげる方法と話し方のコツ**

面接の場ではだれもが緊張するもの。その緊張をできるだけほぐすために緊張の仕組みを理解することが有効です。このセミナーでは緊張の仕組みや和らげる方法とともに、面接でも役に立つ敬語についても整理します。

講師：Smile Stage代表 内野しのぶ氏 **Web**

**すべての方**

**1/21**  
13:30 ㊦  
15:00

**「なんとなく」から卒業！  
行動経済学から考える職業の選び方**

就職先や転職先「なんとなく」で選んでいませんか？行動経済学の考え方をを用い、自分の選択傾向を客観視することで感情に流されない「選ぶ力」を鍛えましょう！

講師：喜田智也氏 **Web**

**女性**

**1/22**  
10:00 ㊦  
15:00

**働く女性・働きたい女性のための相談会**

働くことに不安を抱えている方へ。就職(転職)活動の進め方、仕事に必要なスキルアップ、育児や介護と仕事の両立、職場のトラブル、ひとり親の就業や生活、福祉や保育のお仕事などについて相談できます。お気軽にご参加ください。

**Web**

**35歳～59歳の方**

**1/23**  
10:30 ㊦  
12:00

**行動と習慣セミナー  
「習慣編」ふりかえりと習慣化**

みなさんは、自分の行動や習慣について考えた事がありますか？このセミナーは、ふりかえりと習慣化をワークを通じて学び、就活などで積極的かつ前向きに行動してもらうためのプログラムです！

講師：ひとのわ 福住昌子氏 **Web**

**35歳～59歳の方**

**1/27**  
13:30 ㊦  
15:00

**【カウンセラー企画】『伝わる志望動機』実践セミナー  
～採用担当に届く、自己アピールのコツ～**

本セミナーでは、「伝わる志望動機」の書き方・伝え方を、ワークを通して実践的に学びます。「何を」「どう書けばいいのか」一緒にお悩みを解決していきましょう。ぜひご来場ください。

講師：OSAKAしごとフィールド キャリアカウンセラー **会場**

**34歳以下の方**

**1/29**  
14:00 ㊦  
15:30

**プログラミングを身近に感じよう  
～VBAにも生成AI～**

コードの意味が分かれば、プログラミングはぐっと身近なものになるはず！この講座では、代表的なコードの意味や思うような作業をしてくれるコードを選んでVBAを組むことにも生成AIが活用できることを学びます。

講師：小城弥生氏 **Web**

**すべての方**

**1/31**  
10:00 ㊦  
11:30

**ホワイトな働き方を叶える！  
安心して働ける物流業の仕事の魅力**

“働きやすさ”と“やりがい”を両立する物流業の今を紹介！国交省が推進する「ホワイト物流」推進運動参加企業が登壇し、あなたの新しいキャリアを応援します。

講師：国土交通省 「ホワイト物流」推進運動事務局 **Web** **会場**

自由におもちゃで遊べる！ **予約不要** **入退室自由** **詳細はこちら**

**OPEN**  
**ふあみタス**

**1/14** 水 **28** 水  
午前の部 10:00-12:00  
午後の部 13:00-15:00

