

もっと自由に  
もっと楽しく！  
パソコンを遊ぼう！

在宅ワークのためのパソコンセミナー

第一回

第二回

1/18 土

2/1 土

第三回

第四回

2/8 土

2/15 土

09:30~12:00・事前予約必須

岩手県沿岸部のシングルマザーのみなさんのデジタルスキル習得を目指します。

パソコン初心者・経験者問わず、研修しながら業務実践（報酬あり）できるので、家計改善に即効性があります。

2025年・1月開始

シングルマザー  
第二期生

イチから無料で学べる



POINT 1 /

学びながら働く

パソコンを学びながら在宅で働くことができ副収入を得られます。



POINT 2 /

パソコン無償貸与

ご自宅にパソコンがなくても大丈夫！当法人で無償貸与いたします。



POINT 3 /

子守りボランティア

セミナー中は地域の子守りボランティアさんが見守りしてくれるので集中して学べます。

対象

・シングルマザー  
・離婚検討中の方

研修期間

2025年1月～6月のうち計 11 回程度

募集期間

2024年12月1日～12月31日

定員

20名（遠方の方のオンライン参加可）

参加料金

無料



主催 / 一般社団法人ブレスユー



グラミン日本 休眠預金事業

RITAWORKS

共催 / リタワークス株式会社



本事業は休眠預金を活用した事業です。

実行団体：一般社団法人ブレスユー

資金分配団体：一般社団法人グラミン日本

指定活用団体：一般財団法人日本民間公益活動連携機構（JANPIA）

求人票の「ワード・エクセルできる方」にお悩みの方



初心者でもOK!

# 「ステップアップ180プログラム」

## パソコンセミナー募集要項



### 研修会場

第1回 山田町 まちなか交流センター

第2回～第4回 宮古市 うみマチひろば

### 基本編



- ・ パソコンの設定
- ・ 文字入力
- ・ インターネットの接続方法
- ・ PC・WEB用語
- ・ ドキュメント・表作成

### 活用編



- ・ Googleの活用
- ・ ビジネスメール
- ・ 便利なオンラインツール
- ・ Web業務のプレ実践
- ・ htmlの理解

### 準備するもの

- ・ ご自分のパソコン(レンタル有)
- ・ 筆記用具
- ・ 飲み物やおやつ(お子様同伴の場合)

レンタルは事前に予約できます

### 講師からご挨拶

みなさんが快適にパソコン操作ができるように、全力でサポートします!



 リタワークス株式会社 (大阪市西区)

### お問い合わせ

0193-65-8286

080-9250-1214



一般社団法人ブレスユー

### お申し込み

WEBからお申し込みください



参加者の選考があります。選考結果は10月初旬に通知いたします。定員を超えた場合は、次回のプログラムに優先的にご案内いたします。