

# 座学研修 & インターンシップ

## 参加者募集

対象となる就職氷河期世代とは…  
1993年(平成5年)から2004年(平成16年)  
に学校卒業期を迎えた正規就労希望の方

平日コース(4日間)  
9/20, 25, 26, 27

各**15**名  
(※先着順)

土日コース(4日間)  
9/21, 22, 28, 29

### 座学研修

補助金支給額

平日コース **14,400**円

土日コース (全講座受講の場合)

### 職場実習

補助金支給額

**5,000**円/日

(最大5日間)

※補助金は浜松市から参加受講生に支給されます。支給要件あり。

説明動画  
視聴(必須)

事前に特設サイト内の  
説明動画を視聴  
して下さい

個別面談

参加資格および  
希望職種等を確認の上  
受講決定します

座学研修  
4日間

平日コースまたは  
土日コースを  
お選びください

職場実習  
インターンシップ

受け入れ先は  
浜松市内の企業です  
(最大5日間)

就職決定  
定着支援

就職決定後もきめ細かく  
サポートいたします

●参加お申込み・お問い合わせ  
浜松市就職氷河期世代活躍応援事務局  
(株)東海道シグマ

[https://sigma-jp.co.jp/education/hamamatsu\\_jobintern/](https://sigma-jp.co.jp/education/hamamatsu_jobintern/)

TEL:053-424-5121  
(電話受付時間：平日10:00~17:00)



お申込み先

## ■研修期間

### 座学研修

【平日コース】  
9/20(金)、25(水)、26(木)、27(金)

【土日コース】  
9/21(土)、22(日)、28(土)、29(日)

### 職場実習(インターンシップ)

【平日・土日コース共通】  
10月～令和7年2月  
受け入れ先は浜松市内の企業

1日最大5時間×最大5日間  
※5日間以内であれば複数企業での実習が可能です

- 座学研修・職場実習期間中は傷害保険・損害賠償責任保険に加入します。(保険料は事務局負担)
- 座学研修・職場実習にかかる交通費は原則受講生負担です。

## ■座学研修会場

浜松市福祉交流センター ギャラリー41 (浜松市中央区成子町140-8)

## ■カリキュラム

	1時限(90分)	2時限(60分)	昼休憩(60分)	3時限(60分)	4時限(60分)	HR・相談対応(60分)
	9:30～11:00	11:10～12:10		13:10～14:10	14:20～15:20	15:30～16:30
1日目	オリエンテーション【グループワーク】(自己紹介/仲間づくり)	自己分析①(強み探索)		労働市場動向とキャリア形成(今からのキャリアデザイン)	自己分析②(職務経験の棚卸)	個別相談等
2日目	自己分析③【グループワーク】(職務経験の棚卸)	就職活動の進め方①(実践活動の基本ステップ)		就職活動の進め方②(求人票の選定と職業理解)	「就職実践座談会」(就職者と受入企業から学ぶ)	個別相談等
3日目	応募準備①(自己PR・志望動機)	応募準備②(履歴書の書き方)		応募準備③(職務経歴書の書き方)	応募書類の実践的作成方法(スマホアプリの活用)	個別相談等
4日目	好感を持たれる面接練習(基本姿勢と面接対応)	実践的ビジネスマナー(求められる基本態度)		メンタルヘルス(ストレス耐性を強める工夫)	キャリア目標行動宣言(自己へのコミットメント)	個別相談等

## 就職氷河期世代の活躍を応援！

※座学研修の参加者以外の方もご参加いただけます。

(概ね38歳～53歳対象)

### 個別就職相談会(参加無料)

7/26(金)

会場：浜松市福祉交流センター 52多目的室  
12:00～20:00 定員：20名

9/8(日)

会場：プレ葉ウォーク浜北 プレ葉ホール  
10:00～18:00 定員：20名

### 合同企業説明会(参加無料)

浜松市内の企業約10社参加の説明会です。  
企業の担当者と直接、個別ブースで話ができます。

10/6(日)

会場：浜松市福祉交流センター 大会議室  
13:30～16:00 定員：30名

●参加お申込み・お問い合わせ  
浜松市就職氷河期世代活躍応援事務局  
(株)東海道シグマ

[https://sigma-jp.co.jp/education/hamamatsu\\_jobintern/](https://sigma-jp.co.jp/education/hamamatsu_jobintern/)

TEL:053-424-5121  
(電話受付時間：平日10:00～17:00)

