

雇用保険の
求職活動実績
になります

3月セミナーのご案内

菜園で
学ぼう

自分を
知り
自分を
育て
たい方
へ

◎就活応援セミナー ～自己理解からビジネスマナーまで～ <定員各8名>

日	曜	セミナー内容	場所	お申込先
3/8		自分の強みを再発見! ～志望動機・自己PRにつなげよう～ 11:00～12:00	菜園庁舎 2階 セミナー ルーム	就職氷河期 世代 専門窓口 019-908-2060
3/15	火	応募書類を準備しよう ～履歴書・職務経歴書の作成～ 11:00～12:00		
3/22		面接練習で自信をつけよう ～所作から問答練習まで～ 11:00～12:30		
3/23	水	ビジネスマナーセミナー ～今後もきっと役立つ! 応募から採用まで～ [※35歳未満の方限定のセミナーです] 10:30～12:30		

◎しごと理解セミナー ～適職を選ぶために～

日	曜	セミナー内容	場所	お申込先	
3/7	月	労働市場セミナー(40分) ・過去の年齢別・職種別採用内定率から、 最新の労働市場について学ぼう ①10:30～8名 ②11:30～8名	菜園庁舎 2階 セミナー ルーム	就職氷河期 世代 専門窓口 019-908-2060	
3/14	月	しごとの探し方セミナー(50分) ※実技演習がメインです ・求人検索機やインターネットを活用して、 希望する求人をみつけよう ①10:30～4名 ②11:30～4名	同じ内容で 2回開催 します		
3/28	月	はじめてのマイページ(50分) ・マイページ開設のお手伝いから基本操作ま で少人数で丁寧に説明します 10:30～4名			マイペー ジ 開設がま だの 方対象
		マイページ活用セミナー(50分) ※実技演習がメインです ・インターネットのマイページを活用して、 効率よく求人を探そう 11:30～4名			マイペー ジ 開設済 みの 方対象

◎職業訓練セミナー ～資格を取るという選択～ <定員各4名>

日	曜	セミナー内容	場所	お申込先
3/4 3/25	金	はじめての職業訓練ミニ講座 少人数で座談会形式で行う講座です。 職業訓練について担当が一から丁寧に 説明します。 11:00～12:00	菜園庁舎 2階 (就職氷河期 世代専門窓口 ブース)	就職氷河期世代 専門窓口 019-908-2060

仕事
を
世の中
を
学
び
方
を
知
り
た
い
方
へ

菜園で
学ぼう!

3月 セミナー予定表

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
				はじめての 職業訓練ミニ講座 11:00~12:00 菜園庁舎2階 氷河期窓口内ブース
7	8	9	10	11
労働市場 セミナー ①10:30~11:10 ②11:30~12:10 菜園庁舎2階 セミナールーム	自分の強みを 再発見! 11:00~12:00 菜園庁舎2階 セミナールーム			
14	15	16	17	18
しごとの 探し方セミナー ①10:30~11:20 ②11:30~12:20 菜園庁舎2階 セミナールーム	応募書類を 準備しよう 11:00~12:00 菜園庁舎2階 セミナールーム			
21	22	23	24	25
閉庁日	面接練習で 自信をつけよう 11:00~12:30 菜園庁舎2階 セミナールーム	ビジネスマナー セミナー (35歳未満の方) 10:30~12:30 菜園庁舎2階 セミナールーム		はじめての 職業訓練ミニ講座 11:00~12:00 菜園庁舎2階 氷河期窓口内ブース
28	29	30	31	
はじめての マイページ 10:30~11:20 マイページ 活用セミナー 11:30~12:20 菜園庁舎2階 セミナールーム				

☆ハローワークに求職登録している方であれば、どなたでも受講可能です

※ビジネスマナーセミナーは年齢制限(35歳未満の方)がございます

※マスクをご着用下さい。会場では検温を実施し、適宜消毒しております。

雇用保険受給中の方は、当日受給資格者証をお持ち下さい。

～映画館通りのまちなかハローワーク～

土曜日も
開庁!
(職業相談コーナー
10時~17時)

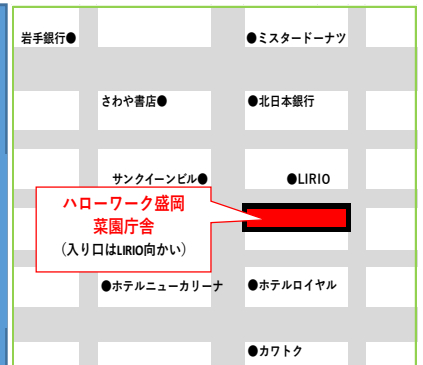
ご要望に
合わせた
各種相談
窓口

ゆったりと
ご相談
頂けます

皆様を
お待ちしております

ハローワーク盛岡菜園庁舎

〒020-0024盛岡市菜園1-12-18 盛岡菜園センタービル内



駐車場はございません。
最寄りの有料駐車場を
ご利用ください。

雇用保険の
求職活動実績
になります

4月セミナーのご案内

菜園で
学ぼう

自分を
知り
自分を
育て
たい方
へ

◎就活応援セミナー ～自己理解からビジネスマナーまで～ <定員各8名>

日	曜	セミナー内容	場所	お申込先
4/12		自分の強みを再発見! ～志望動機・自己PRにつなげよう～ 11:00～12:00	菜園庁舎 2階 セミナー ルーム	就職氷河期 世代 専門窓口 019-908-2060
4/19	火	応募書類を準備しよう ～履歴書・職務経歴書の作成～ 11:00～12:00		
4/26		面接練習で自信をつけよう ～所作から問答練習まで～ 11:00～12:30		
4/21	水	ビジネスマナーセミナー ～今後もきっと役立つ!応募から採用まで～ [※35歳未満の方限定のセミナーです] 10:30～12:30		わかもの支援 コーナー 019-653-8609

◎しごと理解セミナー ～適職を選ぶために～

日	曜	セミナー内容	場所	お申込先
4/11	月	労働市場セミナー(40分) ・過去の年齢別・職種別採用内定率から、 最新の労働市場について学ぼう ①10:30～8名 ②11:30～8名	菜園庁舎 2階 セミナー ルーム	就職氷河期 世代 専門窓口 019-908-2060
4/18	月	しごとの探し方セミナー(50分) ※実技演習がメインです ・求人検索機やインターネットを活用して、 希望する求人をみつけよう ①10:30～4名 ②11:30～4名	同じ内容で 2回開催 します	
4/25	月	はじめてのマイページ(50分) ・マイページ開設のお手伝いから基本操作ま で少人数で丁寧に説明します 10:30～4名		
		マイページ活用セミナー(50分) ※実技演習がメインです ・インターネットのマイページを活用して、 効率よく求人を探そう 11:30～4名	マイページ 開設済みの 方対象	

◎職業訓練セミナー ～資格を取るという選択～

日	曜	セミナー内容	場所	お申込先
4/22	金	はじめての職業訓練ミニ講座 少人数で座談会形式で行う講座です。 職業訓練について担当が一から丁寧に 説明します。 11:00～12:00	菜園庁舎 2階 (就職氷河期 世代専門窓口内 ブース)	就職氷河期世代 専門窓口 019-908-2060

仕事を
世の中を
学び方を知りたい方へ

セミナーを受講した方の感想（アンケートより）

自分の強みを再発見！

- ・セミナーに参加して、改めて就活頑張っていこうと思いました（30代 女性）
- ・自分がマイナスに思っていることも視点を変えると長所と思える。見方を変えることも必要だと思いました（40代 女性）
- ・初めて会う方々の考え方、多様性が参考になりました（60代 男性）
- ・考え方ひとつで前向きに考えられる（20代 女性）
- ・セミナーが進むにつれて、思っていなかった前職の内容を思い出し、それを素直に受け止められた（40代 女性）
- ・緊張しましたが明るい雰囲気に参加しやすかったです（30代 女性）
- ・自分の欠点に悩み不安に思っていたが、長所もあるという気づきが得られた（60代 男性）

一緒に
学びませんか？

応募書類を準備しよう

- ・棚卸しの仕方や具体的な履歴書の記入例が参考になった（40代 女性）
- ・あっという間の1時間だった（40代 女性）
- ・書き方だけでなくポイントの探し方など参考になり、自分でも気がつかないところが沢山ありました（50代 女性）
- ・ただ講義を受けるだけでなく「参加するセミナー」という形がとても良かったです（40代女性）
- ・自分のやっていた仕事内容や大変だったことを書き出してみても自信につながった（20代女性）
- ・自分と異なる経験を持つ方のお話はためになった（20代 女性）
- ・ペアの方と語るときにお互い笑顔になった（30代 女性）
- ・職務経歴書を作成することが、自分を知る・整理することにつながるといところがよかったです（60代 女性）

面接練習で自信をつけよう

- ・ロールプレイングでは他の方の所作が参考になりました（50代 女性）
- ・忘れていた面接マナーを思い出すことができました（40代 女性）
- ・柔らかい表情で、自信を持って面接に臨めるように頑張っていきたいです（20代 女性）
- ・面接者からどう見ているか学ぶことができた（20代 男性）
- ・面接時もコミュニケーションをとる、という意識で望みたい（20代 女性）
- ・実際にロープレをすることで、自分に足りない部分、気をつけることがわかった（40代 女性）
- ・挨拶、笑顔、おじぎの角度など基本的なことを実践できて参考になりました（40代 女性）
- ・家でも練習して自信を持って面接に臨みたいです（40代 女性）



☆ハローワークに求職登録している方であれば、どなたでも受講可能です
※ビジネスマナーセミナーは年齢制限(35歳未満の方)がございます

※マスクをご着用下さい。会場では検温を実施し、適宜消毒しております。
雇用保険受給中の方は、当日受給資格者証をお持ち下さい。

～映画館通りのまちなかハローワーク～

土曜日も
開庁！
(職業相談コーナー
10時～17時)

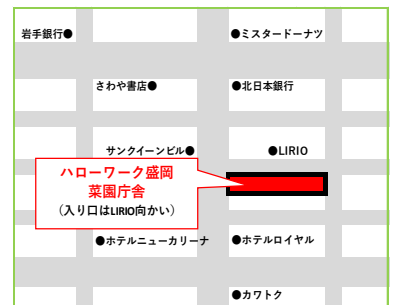
ご要望に
合わせた
各種相談
窓口

ゆったりと
ご相談
頂けます

皆様を
お待ちしております

ハローワーク盛岡菜園庁舎

〒020-0024盛岡市菜園1-12-18 盛岡菜園センタービル内



駐車場はございません。
最寄りの有料駐車場を
ご利用ください。