

テレワークスキルアップセミナー

「家族との時間も、自分のキャリアも
あきらめたくない」
そんなあなたの「働きたい」を応援します。
家庭を大切にしながら、
時間や場所にとらわれない自由なスタイルで、
あなたにぴったりの働き方を見つけてみませんか？

自分らしく働く
女性を応援！



セミナーのポイント

1 安心のアーカイブ配信

急な予定が入っても、後から動画でいつでも受講OK！
「もう一度じっくり復習したい」という時にも便利です。

2 つながる&試せるワークショップ

受講者同士や地元（逗子市）で活躍する
先輩女性と楽しく交流。実際のデジタルマーケティングを
体感できる実践的なメニューです。

3 いつでも頼れるサポート体制

講座中はもちろん、動画視聴中の
「わからない」もしっかりフォロー！
期間中はオンラインでいつでも気軽に
質問・相談が可能です。



就業へのロードマップ

全6回
受講

キャリア
カウンセリング・
個別相談

就業

※全員対象

講師

オンラインコミュニティ
「Life isプロジェクト」
代表 宮城 万里奈さん 他



開催日程 9:30～12:00

第1回 9月10日 木 会場

第2回 9月17日 木 オンライン〈Zoom〉

第3回 9月24日 木 オンライン〈Zoom〉

第4回 10月1日 木 オンライン〈Zoom〉

第5回 10月15日 木 オンライン〈Zoom〉

第6回 10月29日 木 会場

会場 逗子会館
逗子市商工会コワーキングスペース
「うみまちBASE逗子」

〒249-0006
神奈川県逗子市逗子5丁目4-33

○京浜急行「逗子・葉山駅」から 徒歩5分
○駐車場なし（公共交通機関でお越しください）



第1回 第6回

託児あり

要申込

セミナーと一緒に
申し込んでください！

先着順



申込期間

2026年
8月3日(月) 8:30

2026年
9月6日(日) 24:00

申込は
こちらから！



参加条件

- 逗子市在住
- 25～54歳の
就業を検討・予定している 女性
- 右記の「必要なもの」をご用意できる方

必要なもの

- パソコン
Windows11以上 / Macの場合最新OS、
Officeソフト（Office2024以降
またはMicrosoft365推奨）
- インターネット環境



主催

逗子市

協力

逗子市商工会

セミナー運営委託事業者
株式会社イマクリエ

お問い合わせ

メールアドレス city.zushi-seminar-r8@imacrea.co.jp

電話 046-873-1111 内線312（逗子市役所 企画課）

セミナー詳細

第1回

自分らしく働くロールモデルによる 講演会・ワークショップ

目的 「自分らしく働く」の解像度をあげる

内容

- 自己紹介
- 講演「暮らしも仕事も、自分らしく」
- 個人ワークショップ（働き方への解像度をあげる）
- ショート講義「多様な働き方紹介」
- グループセッション

第2回

テレワークにおけるビジネススキル講座

目的 テレワークならではの、
ビジネススキルやマナーを学ぶ

内容

- テレワークにおける報連相
- ビジネスメールの基本ルール
- セキュリティ講座
- オンライングループワーク（協働作業体験）
- PDCAをまわそう

第3回

生成AIの基礎と活用方法講座

目的 生成AIの仕組みをわかりやすく解説し、
仕事の効率化に直結するプロンプト作成などの
実践演習を行います。

内容

- 生成AIの世界へようこそ！
- ワーク：簡単な操作を試してみよう
- 生成AIの特徴とリスク
- ワーク：仕事に役立つ実践演習
- ビジネスメール作成、文章要約、
プロンプトの工夫など

+ 本日の
課題

第4回

デジタルマーケティング基礎・応用講座

目的 SNS配信業務における効果的な見た目や
文言を学びながら、ワークを通じて
興味を引くコンテンツ作成のスキルを養う。

内容

- Instagram、Canvaとは？
- Canvaの使い方
- ワーク：投稿用画像の作成
- ワーク：SNS投稿文の作り方

+ 本日の
課題

第5回

生成AIを活用したデジタル マーケティングお仕事体験（実践編）

目的 これまでの学びを統合し、SNS投稿原稿作成を
「疑似体験」することで、魅力的な原稿を
作成する実践力をつけます。

内容

- 生成AIを活用し、Instagram投稿原稿を作成しよう
- 情報整理
- 画像作成体験
- 投稿文作成体験

+ 本日の
課題

第6回

具体的な就業にむけた アクションプラン・振り返りワーク

目的 セミナーの振り返りと、
具体的な就業に向けたアクション

内容

- 講義①「就業のステップとハードルの超え方」
- 個人ワークショップ（アクションプラン作成）
- グループセッション
- 講義②「仕事を“継続”させるために大切なこと」

個別面談

1回60分

オンライン面談

キャリアコンサルティング

- セルフアセスメントツールを使った自己分析や、求人への応募方法や面接についてのアドバイスなど、それまでの経歴と講座の受講を通して取得をしたスキルを活かして就労機会へ繋げるサポートです。
- 国家資格を持ったキャリアコンサルタントが面談を行います。

コンテンツ

- キャリアの棚卸し
- 応募書類（履歴書・職務経歴書）の作成アドバイス
- オンライン面接を受けるにあたってのトレーニングなど

先輩ワーカーとの面談

- テレワーカーとして働くうえでの不安や疑問を実際に働いているメンバーに聞くことができます。
- イマクリエで実際にテレワーカーとして働いているメンバーが面談を行います。

コンテンツ

- どうやって仕事を探したか
- 実際のお仕事内容
- テレワークのメリット・デメリットなど