

2026年度 前期 「しのめプラス」(社会人講座) 【講座概要】

【3/1 現在】

番号	112		昼・夜	夜	新規		悠々大 学 登 録	有 無	○
			分野	暮らしと創造	継続	○			
講 座 名			『聞きたいけど聞けない』IT活用法～パソコン編～						
講 師 / (所属等)			橘雄司		短大非常勤講師				
講 座 概 要			パソコンの基本操作、アプリやネットサービス利用のコツなどを知り、IT機器をもっと楽しく活用する方法を学びます。入力の基礎から学習しますので、マウスとキーボード入力に慣れていない方も受講可能です。						
回数	月 / 日	曜日	内 容						
1	5/28	木	パソコンとITの基礎知識、入力練習						
2	6/4	木	インターネットセキュリティのお話						
3	6/11	木	Wordで文書作成						
4	6/18	木	図形や画像の利用 (Wordその他)						
5	6/25	木	パソコンとスマホの連携 (アカウント活用)						
6	7/2	木	PowerPoint活用法						
7	7/9	木	Excelで表作成						
8	7/16	木	Excel応用 (関数とグラフ)						
9	7/23	木	アプリのいろいろな使い方						
10	7/30	木	IT最新事情とまとめ						
11									
12									
13									
14									
15									
時 間			18:30～20:00						
教 室			現在準備中です						
受 講 料			12,000円						
テ キ ス ト			オリジナル資料を使用します。						
諸 費 用 等			なし						
定 員			5名以上						

開講する講座と「東雲力」との対応表

東雲力	4つの力	項 目	2項目に ○を記入
	自ら考える力		必要に応じて適切な方法を選択して情報を収集することができる
客観的に情報をとらえ分析し、問題の本質を見極めることができる			
自己を取り巻く環境や社会の問題に関して疑問をもち、問題の原因や本質を探究することができる			
挑む力		他者と自己の違いを認め、自己の強みを認識することができる	○
		「やればできる」という思いで、新たな試みにもチャレンジすることができる	
		目標達成に向けて、自分の意思や判断において自ら進んで行動することができる	
つながる力		多様な価値観を受け入れ、相手の状況や気持ちに配慮することができる	
		自らの意見をわかりやすく相手に伝え、目標達成に向けて人を巻き込むことができる	
		自分や他者の役割を理解し、目標達成に向けてお互いに連携・協力して物事を進めることができる	
やり遂げる力		一度決めたことは、困難や障害があってもあきらめずにやり遂げることができる	
		状況を見ながら、計画や行動を柔軟に変更することができる	
		自分にあったストレス処理の方法を知り、対処することができる	
		ストレスやプレッシャーがかかるような状況でも、自分でその要因に働きかけ軽減することができる	