

お知らせ

トレーニングマシンを 使用してみませんか

いやっし〜土佐では、有酸素運動や筋力を鍛えることができるトレーニングマシンを設置しています。マシンを使って運動することで心肺機能が鍛えられ、持久力や筋力の向上・維持に効果があります。初心者の方や年配の方が安心して利用できるように、マシンの使用方法を習得できる時間を次のとおり設けていますので、お気軽にお越しください。

▼講習日

毎週木曜日

10時〜12時

※最終入館時間11時30分

※室内用シューズを持参してください。

ください。

※祝日の場合は開催しません。

▼料金

施設利用料のみ

■申込・問い合わせ

いやっし〜土佐

☎852-7618



お知らせ

知っていますか 中退共制度 (中小企業退職金共済制度)

この制度は、中小企業で働く従業員のために、「中小企業退職金共済法」に基づき国が作った退職金制度です。

中退共の退職金制度なら、

○掛金の一部を国が助成します。

○掛金は全額非課税。手数料も不要です。

○社外積立型なので管理が簡単です。

○パートタイマーさんや家族従業員も加入できます。

詳細は、ホームページをご覧ください(「中退共」で検索)、お電話でお問い合わせください。

■問い合わせ

(独)勤労者退職金共済機構

中小企業退職金共済事業本部

☎03-6907-1234

お知らせ

知っていますか 建退共制度 (建設業退職金共済制度)

この制度は、建設現場で働く方のために、「中小企業退職金共済法」に基づき国が作った退職金制度です。

事業主の方は、現場で働く方々の共済手帳に働いた日数

にに応じて、掛金となる共済証紙を貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに、建退共から退職金を支払うという業界全体での退職金制度です。

▼加入できる事業主

建設業を営む方

▼対象となる労働者

建設業の現場で働く方

▼掛金

月額310円

詳細は、お問い合わせください。

■問い合わせ

建退共高知県支部(高知県建設業協会内)

☎822-6181

講座・教室

高知県で正社員を目指す方 研修受講者募集

高知県で正社員を目指す39歳までの方に研修を用意します。

研修終了後、職場見学会、マッチング交流会を経て職場で2か月間実地訓練をしていただき、企業、研修生双方がじっくり適性を見極めてから正社員としての就職の可否を判断していただきます。(実地訓練期間中も日当6,560円/日を支給します。)

相談時から就職後まで専門スタッフがサポートします。

【研修内容①/20名募集】

ビジネスコミュニケーション、ビジネス文書作成、面接トレーニングなど

▼期間

10月24日(月)〜28日(金)

▼時間

9時〜17時

▼場所

県立地域職業センター、県立県民文化ホール、高知ソフトウェアセンター

【研修内容②/20名募集】

職業人講座、メンタルヘルス研修、電話応対、ビジネスコミュニケーション、パソコン基礎講座、面接トレーニングなど

▼期間

10月11日(火)〜31日(月)

(日当支給5,550円/日)

ただし土、日曜日を除く。

▼時間

9時〜17時

▼場所

県立地域職業センター、高知ソフトウェアセンター

■問い合わせ

高知県経営者協会

☎826-7177

講座・教室

就職に役立つ職業訓練を受けませんか

3か月〜6か月の職業訓練コースを開講します。訓練期間中から修了後にわたって、ハローワークと各訓練施設が積極的に就職支援を行います。受講料は無料(テキスト代などは別途必要)です。詳細はお問い合わせください。受講申込は、住所を所管するハローワークへお願いします。

12月13日(火)〜4月12日(水)

12月15日(木)〜6月14日(水)

12月22日(木)〜3月21日(火)

12月22日(木)〜3月21日(火)

10月25日(火)〜11月14日(月)

10月28日(金)〜11月17日(木)

11月4日(金)〜11月24日(木)

11月4日(金)〜11月24日(木)

11月4日(金)〜11月24日(木)

11月4日(金)〜11月24日(木)

11月4日(金)〜11月24日(木)

11月4日(金)〜11月24日(木)

11月4日(金)〜11月24日(木)

11月4日(金)〜11月24日(木)

11月4日(金)〜11月24日(木)

11月4日(金)〜11月24日(木)

11月4日(金)〜11月24日(木)

11月4日(金)〜11月24日(木)

11月4日(金)〜11月24日(木)

11月4日(金)〜11月24日(木)

11月4日(金)〜11月24日(木)

11月4日(金)〜11月24日(木)

11月4日(金)〜11月24日(木)

11月4日(金)〜11月24日(木)

11月4日(金)〜11月24日(木)

■問い合わせ

ポリテクセンター高知

☎833-1324