

◆ 職業訓練校のご紹介（オフィス技能コース編） ◆

職業訓練校…エイジェックグループが各都道府県から認可を受けた“認定職業訓練”を全国で行っています。

皆さん、職業訓練校ってどんなイメージですか？



訓練校に参加してみたいけれど、、、
『どんな雰囲気なんだろう？』 『堅苦しいのかな・・・』
『何人くらい参加しているんだろう・・・』



今回は、オフィス技能コースについて紹介いたします♪

！おススメの研修とか、どのようなコンテンツがあるの？

社会人として必要なスキルを学べる研修が豊富！
特に簿記やFP（ファイナンシャルプランニング）は、どちらも
おカネに関する知識を身につけたい方にオススメです！

！同期や仲良しグループで受講！

訓練校は、エイジェックの社員であれば誰でも受講可能！
受講日を合わせて、友達と一緒に資格取得を目指しちゃおう♪

！自宅でスマホ受講もできる？！

スマホなどでオンライン受講も開催しています！
※自宅での受講環境不備など、ご相談に応じます。

※簿記・FP資格は、CBT試験方式で受験できます！
（CBT試験とは、PCを使用した試験方式のこと）



FP3級講座 研修風景

FP3級、日商簿記3級は、
資格取得により報奨金 **3万円を支給！**
お気軽に担当者にお問い合わせください。
（要事前申請）

もちろん、エイジェックのテストセンターでも受験可能！
「ANES新宿センタービルテストセンター」（エイジェック新宿本社）
「ANES福岡テストセンター」（エイジェック福岡センター）

←新宿センタービルテストセンター



詳しくはコチラから

推奨資格合格者情報

▼1月報告の推奨資格の合格者数をお知らせします！

職種	推奨資格名	合格者数
建設	一級建築士 難関	1名
	建築施工管理技士 1級	9名
	建築施工管理技士 2級補	28名
	管工事施工管理技士 2級補	14名
技能	第二種電気工事士	9名
IT	ITパスポート	8名
事務 他	日商簿記検定 3級	5名
	MOS Word Specialist	5名

他、合計 **114名** の方が合格者されました！
合格おめでとございます！
資格を活かして頑張ってください！



知って得！コーナー

最近よく話題に上がる睡眠の話！



“十分な睡眠が必要”ということは、誰もが知っていることですが、今回は、記憶の定着に必要なホルモン(メラトニン)について、解説します！

良質な睡眠のためにはメラトニンの分泌が大きく関係しているそうです。メラトニンの十分な分泌のために**やってはいけないこと**は次のことです。

- ・就寝直前の入浴（2～3時間前がBest！）
- ・寝る前の刺激物摂取（コーヒーや緑茶、お酒もNG）
- ・夜8時以降の強い光の刺激（スマホ、ゲーム等）
- ・明るい部屋での就寝



「これじゃ夜勉強できないじゃん💦」と思ったアナタ！
メラトニン分泌は青色成分の光に顕著に抑制されるので、
室内の照明を、**白色から電球色（赤みがかった色）**にすればOK！

因みに、睡眠量の不足は認知症になり易いそうです。
“良い眠り”を心がけましょう！