

生成AI活用による 業務効率化 実践研修

生成AIを仕事の相棒に！明日から使えるAI活用術(全6回)

「知っているAI」から「使えるAI」へ。
業務時間を削減し、仕事の質を高める実践型研修！

参加費
当所会員は
無料

こんなお悩みありませんか？

- ✓ メールや文書作成に時間がかかる
- ✓ 議事録や報告書作成を効率化したい
- ✓ Excel作業やデータ整理に時間がかかる
- ✓ AIに興味はあるが、何から始めればよいかわからない
- ✓ 自社業務でAIをどう活用できるか知りたい



そんな企業の皆様へ！

生成AIを「業務改善のツール」として活用するための実践研修を開催します。

本研修のポイント

- 1 初心者でも安心！**
生成AIの基本操作から丁寧に解説します。
- 2 実務で使える内容！**
メール・文書作成・Excel・情報整理など、日常業務で活用できる内容を中心に実施。
- 3 自社業務への活用方法がわかる！**
最終回では、自社で取り組むAI活用計画を作成します。

研修でできるようになること



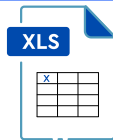
メール・案内文・報告書作成時間の短縮



長文資料の要約・整理



会議録や議事録作成の効率化



Excel作業の相談・改善



企画のアイデア出しのサポート



自社業務のAI活用ポイント発見

開催概要

対象	業務効率化を図りたい経営者・従業員等(全業種対応)
形式	会場参加(定員30名) + オンライン(ハイブリッド開催)
回数	全6回(各回2時間) *詳細カリキュラムは裏面記載。
参加	各回単独参加可・複数回受講可
費用	白河商工会議所 会員:無料 ・ 非会員:1回あたり5,000円(税込)/人

講師



合同会社プラスタ 代表社員
ITコーディネーター/AI導入コンサルタント
桑原 篤史 氏

白河市を拠点に、中小企業のDX・業務改善を100社以上支援。多様な業種の現場で培った知見を活かし「費用対効果を最大化するAI活用」を提唱。自社でもAIを積極的に導入し、月100時間以上の業務効率化を自ら体現している。

お申込みはこちら



申込方法

左のQRコードまたは下記URLよりお申込みください。
<https://forms.gle/NvCCUo7yjpP9neMM6>

申込締切

令和8年8月31日(月)

お電話でのお申込み・お問い合わせ



0248-23-3101 (受付時間 平日9:00~17:00)



全6回 実践カリキュラム

仕事で使えるAI活用スキルを段階的に習得！

本研修は、単なるAI知識の習得を目的とするものではなく、中小企業の現場業務における作業時間の短縮、定型業務の効率化、業務品質の向上を目的とする実践型研修です。

🕒 各回時間:14:00～16:00

📍 会場:白河商工会議所会議室

第1回

9/10 木



生成AIによる
業務効率化の基礎理解

- ・ 生成AIとは何か
- ・ 中小企業で活用しやすい業務例
- ・ 業務時間削減の考え方
- ・ リスクと注意点

第2回

9/24 木



基本操作と業務効率化
プロンプトの作成

- ・ ChatGPTの基本操作
- ・ 業務効率化のプロンプトの基本
- ・ AIとの対話術
- ・ プロンプトテンプレート作成

第3回

10/6 火



文書・メール業務の
時間短縮

- ・ 文書作成時間を削減する考え方
- ・ メール作成・返信演習
- ・ 文章添削演習
- ・ 議事録・報告書作成演習

第4回

10/20 火



情報整理・要約・壁打ち
による企画業務の効率化

- ・ 要約・整理演習
- ・ 比較表・FAQ作成演習
- ・ AIを壁打ち相手にする演習
- ・ 業務改善アイデア作成演習

第5回

11/13 金



データ整理・Excel業務
の効率化

- ・ 数式・関数をAIに作ってもらう
- ・ エラー解消・既存数式の理解
- ・ データ整理・集計方法を相談する
- ・ 表の見せ方・グラフ選びをAIに相談する

第6回

11/27 金



自社業務へのAI活用計
画作成と定着化

- ・ 業務棚卸しワーク
- ・ AI活用可能性の判定
- ・ 自分専用プロンプト作成
- ・ 削減時間の試算

※内容は一部変更となる場合があります。

実施形式

本研修は、会場参加とオンライン参加を併用したハイブリッド形式で実施します。会場参加は定員30名以内とし、定員を超えた場合はオンライン参加をお願いする場合があります。各回単独参加可。



使用ツール

本研修では、受講者が追加費用をかけずに学習を始めやすいよう、主に「ChatGPT無料版」「ExcelまたはGoogleスプレッドシート等の表計算ソフト」の無料ツールを使用します。



当日までに準備いただきたいこと

本研修は、実践的な演習を行うため、「ノートPC」を必ず準備してください。あわせて、研修では「ChatGPT」を使用して進行します。GeminiやClaudeなど他のツールでも参加可能です。利用中の生成AIのログインアカウントをお持ちでない方は、「ChatGPT」へログインできるよう事前準備をお願いします。詳細は申込者に個別にご案内いたします。



主催・お問い合わせ

白河商工会議所

〒961-0957

福島県白河市道場小路96-5

☎ 0248-23-3101 ✉ cci@shirakawa-cci.or.jp

担当：内藤