

タイムマネジメントを学ぶ！ 効率的な毎日を作る秘訣とは

時間管理術（タイムマネジメント術）を活用して、
就活や仕事に役立てていきましょう

10/21
(月)

申込締切：10/19(土)15:00まで



会場 東京しごとセンター地下講堂

時間 13:30～15:30（受付：13:00～13:30）

定員 100名（先着順）

対象 開催日現在、30～54歳の求職者の方
（ミドルコーナー利用者）

講師 奥住 優子氏 2級キャリアコンサルタント技能士
産業カウンセラー



所在地 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-10-3

最寄駅 JR総武線「飯田橋駅」東口徒歩7分、「水道橋駅」西口徒歩5分、
東京メトロ「九段下駅」徒歩8分

申込み・問合せ
(来所・電話・Web)

03-3265-8904

平日 9:00～20:00 / 土曜日 9:00～17:00
※日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)は休みです

※初めて利用される方は、東京しごとセンター及びミドルコーナーの利用登録が必要です。
お申し込み後、セミナー前日までに登録ください。
ミドルコーナーの登録をされる方は、平日は18:00、土曜日は15:00までにお越しください。



託児が必要な方は、ご希望日の6営業日前までにお申し込みください。(祝日、年末年始等により変わる場合があります) 総合相談係 03-5211-1571

24時間WEB受付

- 雇用保険を受給中の方は、求職活動の実績として認められる場合があります。
- 災害等やむを得ない事情によって、中止や延期になることがあります。なお、中止・延期の際は、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。
- 個人情報の取扱については <https://www.tokyoshigoto.jp/privacy/> をご覧ください。

自分らしく働こう

あなたにとって納得のいく就職とは？

ミドルコーナーの就職支援アドバイザーと一緒に考えてみませんか？



東京しごとセンターミドルコーナーは、
30～54歳対象の就職・転職支援窓口です！



キャリアカウンセリング

担当アドバイザーの丁寧な個別支援
電話・メール・オンラインで相談可能



各種セミナー・プログラム

月50本以上開催！
就職・転職活動を強化



就職イベント

企業と直接話ができる
書類選考なしで面接が受けられる



求人紹介

求人情報を独自で開拓
スマホやPCから閲覧・応募が可能

● 来所でもオンラインでも登録や面談が可能

来所の場合は閉館の2時間前までにお越しください

● 説明&見学会を随時開催中！

お申込み手続きは、電話またはWEBで可能です



ご利用
無料

東京しごとセンター ミドルコーナー

所在地 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-10-3

詳しくはこちら

<https://tokyoshigoto-middle.jp/>

東京しごとセンター ミドル

検索



最寄駅

飯田橋駅から JR中央・総武線「東口」徒歩7分、大江戸線・有楽町線・南北線「A2出口」徒歩7分、東西線「A5出口」徒歩3分

水道橋駅から JR中央・総武線「西口」徒歩5分

九段下駅から 東西線「7番出口」徒歩8分、半蔵門線・新宿線「3a・3b出口」「5番出口」徒歩10分