

女性再就職支援セミナー

+個別相談会 (希望者のみ)

託児付
予約制・先着順
定員あり

受講料
無料

私らしい ライフキャリア を作る!



就職活動において大切なことは「今の自分を知ること」です。

本セミナーでは、「自分を知り・市場を知る」をテーマに
自分への理解を深め、仕事探しのポイントをお伝えします。

希望者には個別相談を承ります 先着12名 事前予約制

※こちらのセミナーはお子様同伴で受講することはできませんので、託児サービス(事前予約制)をご利用ください。
※託児サービス、個別相談会については裏面をご参照ください。

令和3年 **4月21日(水)** 受付開始 9:30 10:00~12:00

定員
50名
予約制・先着順

会場

杉並区役所 中棟6階 第4会議室

杉並区阿佐谷南1丁目15番1号

- 東京メトロ丸ノ内線「南阿佐ヶ谷駅」徒歩1分
- JR中央線「阿佐ヶ谷駅」(南口)徒歩7分

対象

就職活動中または、これから働きたいと思っている女性

セミナーの受講にあたっては、当日会場で東京しごとセンター及び杉並区就労支援センターの利用登録を
していただきます。登録いただきますと、キャリアカウンセリングをはじめ、各種セミナーが利用できます。



講師 **滝澤 理砂**

国家資格キャリアコンサルタント／
CDA(Career Development Adviser)／産業カウンセラー
複数企業において人事・採用・教育に携わった後、公的機関の就労支援センターでキャリア
コンサルタント・講師として15年以上従事。現在は、フリーランスとして、大学生の支
援や自治体における女性及びミドル層の再就職支援、キャリアデザインやコミュニケー
ション等の研修の講師を担当している。一児の母。



災害等やむを得ない事情によって、中止や延期と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。
当日はマスクの着用をお願いいたします。セミナー会場入口で検温・手指消毒を済ませてからお入りください。また、体調がすぐれない方はセミナーの参加を控えてください。

電話・WEBでお気軽にお申込みください

3月15日(月)より申込開始

お申込時
確認事項

- ① 託児希望有無
- ② 個別相談希望有無
- ③ 電話番号
- ④ 氏名(託児利用時は、住所・お子さんの名前・生年月日・性別)
- ⑤ 東京しごとセンターのご登録有無(ご利用者番号)

※やむを得ず、セミナー・個別相談予約のキャンセルをされる場合はご連絡ください。
※出席確認などのため、予約された方に別途ご連絡をさせて頂く場合があります。
※雇用保険を受給中の方は、求職活動の実績として申告できます。

東京しごとセンター女性しごと応援テラス
TEL.03-5211-2855

平日9:00~20:00、土曜日9:00~17:00 ※日曜、祝日、年末年始は休業

<https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/>

女性しごと応援テラス

検索



🌸 セミナー終了後に、個別相談会を開催します。

これからのこと、
専門の女性キャリアカウンセラーに
個別に相談してみませんか？

- 🌸 働きたいと思うけど、何から始めたらいいの？
- 🌸 家庭と仕事の両立、こういうところが困ってるんだけど・・
- 🌸 ブランクが長いけど、面接で聞かれたらどんな風に答えたらいいの？
- 🌸 なかなか就活がうまくいかないんだけど、どうしたらいいの？



お気軽に
ご参加
ください

費用 無料 時間 ① 12:15～ ② 12:45～ ③ 13:15～

定員 12名(予約制・先着順)

申込方法 セミナー申込み時にお知らせください

※定員に達した時点で締切になります。

個別相談に託児はありませんが、
お子さんとご一緒に参加いただけます。

🌸 杉並区役所内に無料の託児室を用意します。

対象年齢 1歳～未就学児
※最終締切は、4/9(金)12:00になります。

時間 10:00～12:00
※託児受付開始:9:45～

持ち物 飲み物・おむつ・着替え・ビニール袋 ※すべて名前を記入
※杉並区よりご案内を送付します。

申込方法 セミナー申込み時にお知らせください

予約制

先着順

定員
あり



近日開催のプログラム

さらにステップアップしたい方におすすめ！

ブランクがあっても大丈夫！

in 荻窪

例えばこんな内容です

- お金から考える私のライフとキャリア
- お仕事に役立つパソコン講座(基礎)

働きたい!のはじめの一步

みんなで学ぶ5日間



＜託児付き＞
5日間
コース

受講料無料

定員25名

日時 令和3年5月31日(月)～6月3日(木)・7日(月)
各日10:00～16:00

会場 ウェルファーム杉並
東京都杉並区天沼3-19-16

申込期間 令和3年4月1日(木)～5月20日(木)

お申込み・
詳細については
こちらから

女性しごと応援テラス

検索

<https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/>

女性しごと応援テラスってどんなところ？ 説明&見学会 毎月1回開催中！

詳しくは下記HP又は電話にて
お気軽にご連絡ください！

女性しごと応援テラス TEL.03-5211-2855

女性しごと応援テラス 検索

<https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/>

最新のイベント情報や参加者の声は
Facebook・Twitterでも発信していますのでぜひご覧ください。



Twitter (女性しごと応援テラス)
@jyoseishigoto



Facebook (女性しごと応援テラス)
<https://www.facebook.com/jyoseishigoto>