

託児付

予約制・先着順  
定員あり受講料  
無料

## 女性再就職支援セミナー+個別相談会(希望者のみ)

私らしい  
ライフキャリアを作る!

in いたばし

～仕事を探す前に準備すること～

「再就職したい!」と思ったら  
まずは自分自身を知ることからはじめましょう。

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。お隣の方との意見交換時間も非常に好評なセミナーです。  
希望者(先着12名)には、専門のキャリアカウンセラーが個別相談を承ります(事前予約制)。  
ぜひ、この機会をご活用ください。

※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。

定員  
50名  
予約制・先着順令和2年1月31日(金) 10:00~12:00  
受付開始 9:30

会場

板橋区立グリーンホール 6階 601会議室 板橋区栄町36-1

●東武東上線 大山駅 北口から徒歩約5分 ●都営三田線 板橋区役所前駅 A3出口から徒歩約5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

約15年間、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10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。



※駐車場がないため、お車のご来場はご遠慮ください。

電話・WEBでお気軽にお申込みください

12月9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及び女性しごと応援テラスご登録有無(ご利用者番号)

※やむをえず、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？



お気軽に  
ご参加  
ください

- 🌸 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？

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。

## 🌸 板橋区立グリーンホール内に託児室を用意します。

対象年齢 1歳～未就学児  
※最終締切は、1/23(木)17:00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  
※詳細は東京しごとセンター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！

### 女性再就職サポートプログラム in 北区

## 再就職 はじめの 一歩

〈託児付き〉  
5日間  
コース

受講料無料

定員25名

例えばこんな方におすすめ！

- 仕事はしたいと思うけど、ついていけるか心配…
- パソコンスキルに自信が無い…
- 自信を持って就職活動を始めたい！

日時 令和2年2月25日(火)～3月2日(月)  
各日10:00～16:00 ※土日を除く

会場 北とぴあ 9階

申込期間 令和元年 12月20日(金)～  
令和2年 2月17日(月)

お申込み・詳細については  
こちらから    
<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   <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>