

出張ミニセミナー

参加
無料

無料託児
付き

全年代
女性対象

～いきいきと働くわたしのために～ わたしにぴったりの ライフワーク・バランス を考えてみよう

in
あきる野

9/26 2025 金

10:00 ▶ 12:00

開場・受付 9:40 ～



仕事も家庭も両立させるにはどうしたらよいのか、
様々なワークを通じて自分の人生・日常をふり
かえり、「自分らしさ」を取り戻すポイントを見つ
けましょう。

会場 あきる野ルピア 3階 ルピア産業情報研修室
東京都あきる野市秋川1丁目8

定員 15名程度（先着予約制）

対象 これから働きたいと考えている女性
※初めて東京しごとセンター多摩をご利用の方は
会場で利用登録をしていただけます。

講師 女性しごと応援テラス多摩
就職支援アドバイザー

託児 対象年齢：1～6歳（未就学児）
費用：無料
定員：8名
託児申込締切：9月17日（水）



アクセス JR五日市線「秋川」駅より徒歩4分
※駅前通り沿いあきるのプレイス側入口よりお入りください。

東京しごとセンター多摩

女性しごと応援テラス多摩

〒190-0023 東京都立川市柴崎町3-9-2 立川駅南口東京都・立川市合同施設3階

お問い合わせ
お申し込み

TEL: 042-529-9003

平日 午前9時～午後8時 土曜 午前9時～午後5時 ※日曜、祝日及び年末年始休業

8/15 金より受付開始

WEB・電話で申込みできます

申込みは
WEBが便利!



■利用登録時にご提供いただいた個人情報は、東京しごとセンター(多摩含む。)及び東京都が行う就業支援サービス事業及びその付随サービス実施のために必要な範囲(事業実施にあたって行う各種事務処理、各種お問合せやご意見への確認・回答、アンケート調査依頼、希望者への各種お知らせの案内)で利用いたします。詳細は、東京しごとセンター多摩のプライバシーポリシー
(<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/privacy/>)をご覧ください。

■災害等やむを得ない事情で中止・延期となる場合、東京しごとセンター多摩ホームページ等でお知らせいたします。

■「雇用保険受給資格」の求職活動として認められる場合があります。

女性25.8C

【主催】公益財団法人 東京しごと財団 東京しごとセンター多摩 【共催】あきる野市

女性しごと応援テラス多摩

「女性しごと応援テラス多摩」は、家庭と両立して働くことを希望する方を応援する目的で東京都が設置した施設です。
結婚や出産、育児、介護等で離職し再就職を目指す女性、家庭と仕事の両立を目指す女性など、これからも働きたい方をサポートします！

わかる



就職活動やライフサイクルに合わせた充実のセミナーを受講できます。

相談できる



キャリアや家庭との両立のことで悩んだら、あなた担当のキャリアアドバイザーに、いつでも相談できます。

4つの
“できる”

体験できる

応募書類の作成、テレワーク体験など、情報コーナーで就職活動に役立つ様々な体験ができます。



安心できる

キッズスペースや授乳室も完備。小さなお子様連れでも安心して通えます。



東京しごとセンター多摩 女性しごと応援テラス多摩

電話番号

042-529-9003

住所

立川市柴崎町3-9-2 立川駅南口東京都・立川市合同施設3階

アクセス

JR「立川」駅 徒歩4分、多摩都市モノレール「立川南」駅 徒歩1分
ペDESTリアンデッキ直通

営業時間

平日 午前9時～午後8時 土曜 午前9時～午後5時
※日曜、祝日及び年末年始休業

託児サービス

要予約・無料

※相談やセミナーをご利用の際には、東京しごとセンター多摩内の託児サービスをご利用いただけます。

