東京都 東京しごとセンター多摩

就職ノウハウ

概ね30～54歳

就職活動に役立てる ライフプランの作り方

これからの仕事、キャリアを考えるときに、切っても切れないのは「お金の情報」です。「これから必要になるお金」、「いざという時に助けてくれる制度」、そして「もらえるお金」などの情報を整理しながら、自分に合ったライフプラン作りの基礎を学びます。

①ライフプランとは何か
②ライフプランに必要な情報（お金・制度など）
③将来を見える化する方法

※このセミナーは講義の中で、参加者同士による意見のシェアをしながらすすめる場合があります。

講師 井上 由紀恵

国家資格キャリアコンサルタント
大学卒業後、複数の企業で人事業務にて採用や社員教育を担うなかで、
国家資格キャリアコンサルタントを取得。
結婚、出産、育児、介護をしながら2016年に豪州の大学院でMBAコースを修了。
現在はキャリアコンサルタント、企業研修、
就活支援の講師として活動中。

2026年
3/16（月）
13:30～16:00
※セミナーの予約は2月16日（月）9時からです。

会 場 東京しごとセンター多摩
定 員 50名（先着予約制）
対象者 概ね30～54歳の方

お申込みはWeb又は電話で

しごたま 検索

・初めて東京しごとセンターをご利用の方は会場で利用登録をしていただきます。
・やむをえず、予約をキャンセルされる場合は、東京しごとセンター多摩（TEL.042-521-6761）までご連絡ください。

参加無料

セミナー終了後16:00から

個別相談会

ご希望の方はセミナーお申込み時に併せてご予約ください。

時間 16:00～（1人50分程度） 予約制

・個別相談会は東京しごとセンター多摩の就職支援アドバイザーが行います。
・初めて東京しごとセンター多摩を利用する方に限ります。
・個別相談のみ、参加希望の方はご相談ください。

就職活動、仕事に関することを相談してみませんか？

面接会、セミナー等の情報をお届けしています。

LINE 友だち登録しよう！

スマホで今すぐ登録ニャン！

お問い合わせ・お申込み先 東京しごとセンター多摩

042-521-6761

所在地：〒190-0023 立川市柴崎町3-9-2　3階
【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

受付（月～金）9:00～20:00
（土）9:00～17:00
※日曜、祝日、年末年始は休業

■お申込み［しごたま就職応援サイト］
https://tokyoshigoto-tama.com/
就職活動に役立つ各種イベントやセミナーは、こちらからお申込みください。また、就職決定のご報告もこちらより行っていただけます。

■託児サービス（無料・要予約）
平日のご相談やセミナーご参加時にご利用いただけます。満1歳から6歳までの未就学児のお子様が対象です。ご相談やセミナーご予約の際にお伝えください。

■雇用保険を受給中の方は、雇用保険求職活動の実績として認められる場合があります。ハローワークへご確認ください。

公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。

26.3C

東京しごとセンター多摩

新卒、ヤング、ミドル、シニア世代のみなさま

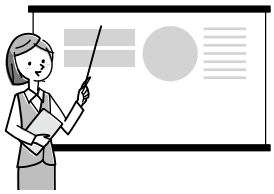
就職活動に困ったら、東京しごとセンター多摩をご活用ください!

カウンセリング

まずは就職支援アドバイザーに相談して就活をはじめよう!
あなたの担当のアドバイザーだから気軽に相談できます。
東京しごとセンター多摩では経験豊富な就職支援アドバイザーがしごと選びのサポートから、求人への応募方法や面接についてのアドバイスなど、あなたの担当アドバイザーとして就職活動をサポートします。ぜひご利用ください。まずは下記の電話番号にてご予約ください。
平日は20時まで土曜は17時まで利用できます。
(※最終カウンセリングは平日19時～、土曜16時～)

オンラインでも実施中

セミナー



再就職・就職に役立つさまざまなセミナーを実施しています。

- **世代別　就職ノウハウセミナー**
- **新卒向けセミナー**
- **夜間や土曜セミナー**
- **面接対策セミナー**
- **再就職プログラム**　など

オンラインでも実施中

就職イベント

就職したい方と採用に熱心な企業の出会いの場をつくっています。

- **全年齢対象合同面接会**
- **多摩各地域面接会**
- **新卒向け合同企業説明会**
- **若者と企業の交流会**　など

毎月開催!

■ご利用者からの声

合同面接会で就職が決まりました

1か月半という短期間で内定をいただくことが出来ました。しごとセンター多摩で主催される合同面接会では採用に積極的な企業の方と直接お話ができるので、とても貴重な経験でした。
就職支援アドバイザーの方もとても優しい方で気軽にお話ができ、とても充実した就職活動になりました。
(20代)

セミナーが役に立ちました

印象についてのセミナーは初めて受けましたので、大変勉強になりました。面接といえば発言内容に重きを置いて考えていたが、それ以前に第一印象が肝心であることを学びました。
(50代)
とても気軽に利用させていただきました。セミナーも充実していて役に立ち、就職内定に繋がったと思います。**(50代)**

キャリアチェンジに成功しました

キャリアチェンジを検討していました。就職支援アドバイザーの面談でなんとか頑張ることができ、再就職が決まりました。ありがとうございました。**(50代)**
新たな業種にチャレンジするために、研修制度、企業ごとの性格、求人の検索方法等わかりやすくアドバイスしてもらったことにより応募・面接・内定とスムーズに進むことが出来ました。**(60代)**

SNSで情報を配信中。

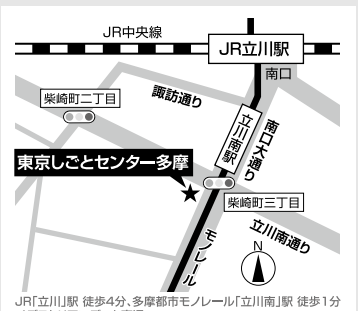
お問い合わせ・お申込み先 **東京しごとセンター多摩**

042-521-6761

https://www.tokyoshigoto.jp/tama/

受付 (月～金)9:00～20:00
(土)9:00～17:00
※日曜、祝日、年末年始は休業

所在地:〒190-0023 立川市柴崎町3-9-2　3階
【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



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
ペデストリアンデッキ直通

公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。

しごたま　検索

【個人情報の取扱いについて】
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。

■雇用保険を受給中の方は、雇用保険求職活動の実績として認められる場合があります。ハローワークへご確認ください。
※災害等やむを得ない事情によって、セミナースタイルの変更、延期や中止等になることがあります。
その際には「東京しごとセンター多摩ホームページ」等にてお知らせいたします。