東京都　東京しごとセンター　東京しごとセンター多摩

共催 昭島市

あなたの街で就活サポート！

女性しごと応援キャラバン in 昭島

就活セミナー　個別相談会

はたらきたい女性のイベント





- ¥0 参加費 無料
- 都内各地 83回開催
- 就活 ノウハウブック プレゼント
- 0歳6ヵ月～ 無料保育付

定員 40名 予約制 先着順

～ライフ・ワーク・バランスを手に入れる働き方～ **タイムマネジメントのコツ**

2026年12月10日(木) 10:00～12:00［受付開始 9:30］

※12:15～ 個別相談会（希望者のみ）

会場 イーストテラス・サブスリー 301会議室

東京都昭島市玉川町4-9-22 イーストテラス・サブスリー 3F

- JR青梅線「中神」駅（南口）から徒歩約7分
- JR青梅線「東中神」駅（南口）から徒歩約8分



対象 はたらきたい女性の方ならどなたでもOK

事前予約制 先着順

お申込み・詳細はこちら ＼webからが便利！／

受付期間：2026年11月4日(水)～ ※定員になり次第、締め切りとなります。

無料保育申込締切日 2026年12月3日(木) 12:00

・本イベントの参加にあたっては東京しごとセンターの利用登録が必要です。
・災害等やむを得ない事情によって、中止や延期、カリキュラムの一部が変更になることがあります。中止や延期の際にはホームページ（https://josei-caravan.jp）でお知らせします。
・公共交通機関の利用を推奨しておりますが、駐輪場・駐車場等の情報については、会場のHPをご確認ください。

お問合せ お申込み
東京しごとセンター 女性しごと応援キャラバン運営事務局
TEL:03-4550-0973
受付時間／平日 9:00～17:00

■個人情報の取り扱いの詳細についてhttps://www.tokyoshigoto.jp/privacyをご覧ください。

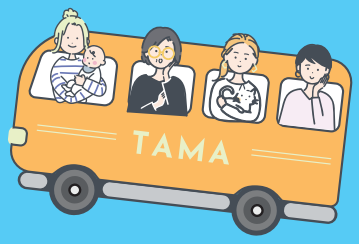
Instagramで情報発信中！

あなたの街で就活サポート！
女性しごと応援キャラバン
就活セミナー 個別相談会
はたらきたい女性のイベント

女性活躍の輪 Women in Action

女性の「はたらく」をサポートするため 女性しごと応援キャラバンがあなたの街に伺います！

都内83ヵ所を巡り、就活イベントを開催。
お近くの会場、気になるセミナーなど、お気軽にご参加ください。



女性しごと応援キャラバンとは・・・
東京しごとセンターが都内各地で開催する再就職支援イベント。東京しごとセンターは、東京都が設置した仕事に関するワンストップサービスセンターとして年間延べ約25万人が利用しています。

イベント当日のスケジュール



参加者全員に就活に役立つワークをまとめた「就活ノウハウブック」をプレゼント！

9:30 受付開始

メール記載の二次元バーコードをかざして受付を行います。

10:00 〜 12:00 女性のためのしごと探しセミナー

事前予約制 先着順　定員 40名

就職活動に役立つ様々なテーマのセミナーをご用意。

〜ライフ・ワーク・バランスを手に入れる働き方〜 タイムマネジメントのコツ

仕事とプライベートのバランスを考えながら、
無理なく成果を出すための時間管理の方法を学びます。

ペアワークあり

講師　垂水 菊美　株式会社キャリアンサンブル　代表
一般社団法人あしたの働き方研究所　理事



キャリアコンサルタントとして、多様な人のライフワークバランスの実現を支援。自身の体験と多くの支援経験をもとに、実践的なタイムマネジメントを提供している。

※講師は変更になる場合がありますのでご了承ください。

12:15 〜 13:20 個別相談会 1人30分［定員 10名］

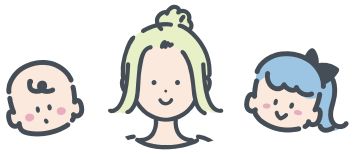
事前予約制 先着順　セミナー参加特典

就職支援のプロがあなたの状況をお伺いし、今後についてアドバイス。
就活に関するモヤモヤなど、どんなことでもお気軽にご相談ください。

事前準備は不要です。初めての方にも安心してご参加いただけます。

無料保育サービスあり

定員 10名程度　事前予約制 先着順



専門スタッフが対応しますので、
初めて保育を利用される方も
ご安心ください。

0歳6カ月から保育可能！

保育可能時間	対象年齢（月齢）
9:45 - 13:25	0歳6カ月〜就学前

●無料保育申込締切日 2026年12月3日(木) 12:00
※会場内へのお子様の同伴はできません。セミナー参加中は保育サービス（事前申込制）をご利用ください。

【主催】公益財団法人東京しごと財団
【共催】昭島市

東京しごとセンター
https://www.tokyoshigoto.jp

東京しごとセンター多摩
https://www.tokyoshigoto.jp/tama/