

2026

イベント・セミナー日程表



5月

ご利用無料

要予約

あなたの就職活動を
応援するにや!



東京しごとセンター多摩
公式イメージキャラクター
しごたまちゃん

カウンセリング

カウンセリングを
受けるたびに、
やってみたい!がんばりたい!
という前向きな思考に
変化しました。

ご利用者からの声

イベント

気になっていた企業の方と
様々なお話が出来て
貴重な経験になりました。

セミナー

説明がわかりやすい。
講師の方のお話も
聞き取りやすく、
とても役に立ちました。



全年齢

土曜セミナー 13:30～15:30 定員：15名 土曜開催のため、平日忙しい方でも参加しやすいセミナーです。

- 9日(土) はたらく上で知っておきたい! 求人票のポイント
- 16日(土) 面接、仕事で役立つ効果的なプレゼンテーションの基本
- 23日(土) 未経験職への応募者必見! 「職務経歴書」でアピールする内容を徹底解説
- 30日(土) ～自分への問いかけ力を磨いて就職活動を前に進めよう～質問力スキルアップセミナー

グループカウンセリング 13:30～16:30 定員：6名 参加者同士で意見交換し、理解を深めながら進めます。
(講義ではグループワーク等を行うため、自己紹介や名札を使用する場合があります)

- 1日(金) キャリアを語り、強みを見つける! 職務経歴書グループワーク講座
- 8日(金) 採用面接官の眼から見た応募者に対するチェックポイント
- 15日(金) 「モチベーション力と自己効力感」心のアクセルとブレーキのメカニズム
- 22日(金) ～集中講義「孫子の兵法」～ 3時間で就活のレベルアップを図ろう!
- 29日(金) 「体験を話そう」～良い体験を話すことで、就職活動に活かそう～

夜間ゼミ 18:00～19:30 定員：3～6名 夕方スタートのため、日中忙しい方におすすめのセミナーです。
(講義ではグループワーク等を行うため、自己紹介や名札を使用する場合があります)

- 7日(木) 「自己PRの書き方、伝え方」
- 12日(火) 「志望動機の書き方、伝え方」
- 14日(木) 「面接で問われるコミュニケーション能力」
- 19日(火) 「ロールプレイで面接訓練」
- 21日(木) 「志望動機の書き方、伝え方」
- 26日(火) 「自己PRの書き方、伝え方」
- 28日(木) 「ロールプレイで面接訓練」

オンライン・オンデマンド

ストレスケア&モチベーションUP講座 ～連休明けの憂鬱気分と上手につき合うコツ～ (再配信) 全年齢

配信期間 13日(水)～20日(水) 【申込期間 12日(火) 12:00まで】

就職活動と職場で役立つコミュニケーションの基礎 「伝わる声と話し方」 全年齢

配信期間 20日(水)～27日(水) 【申込期間 19日(火) 12:00まで】

ヤング 概ね29歳以下

22日(金) 就職ノウハウ 『面接官からの深掘り質問に対応できる自己PR・志望動機の作り方』 定員：30名

13:30～16:00 【セミナー後個別相談会あり(予約制) 16:00～】

28日(木) 就職ノウハウ 公務員志望者向け面接対策セミナー 定員：30名

10:00～12:00

28日(木) 就職ノウハウ 公務員試験 面接対策「実践トレーニング」 定員：15名

13:00～15:00

29日(金) 20代のための1DayキャリアNavi キャリアデザインセミナー&先輩社会人との座談会 定員：15名

10:00～16:00

ミドル 概ね30歳～54歳

26日(火) 就職ノウハウ 面接で“伝わる人”になる ミドル世代の面接力講座 定員：50名

13:30～16:00 【セミナー後個別相談会あり(予約制) 16:00～】

シニア 概ね55歳以上

21日(木) 求人検索ゼミ インターネットでの求人検索(初心者向け) 定員：6名

10:00～11:30

21日(木) 就職ノウハウ ～これからの人生を自分らしく働くために～「シニア世代の仕事と働き方セミナー」 定員：50名

13:30～16:00 【セミナー後個別相談会あり(予約制) 16:00～】

対象別

ヤング

・概ね29歳以下
・34歳以下

ミドル

概ね30歳～54歳

シニア

概ね55歳以上

12日
(火)

ヤング

対象：学生及び34歳以下

会場／東京しごとセンター多摩

若者と企業の交流会
in 立川

13:00～16:25 (受付時間 12:30～)

34歳以下を対象としたイベントです。参加企業のことはもちろん、業界や職種について、深く知ることのできるイベントです。企業研究セミナーでは、人気の講師が、参加企業4社の解説を行います。その後のオリエンテーションでは、グループワークを交えながら、交流会に向けた質問の仕方を学ぶことができ、直後の交流会に安心して参加ができます。後日開催する参加企業の見学や職場体験とおし、リアルな仕事の現場を知るチャンスがあります。

14日
(木)

全年齢

会場／吉祥寺 東急REIホテル

おしごと「発見！」応援フェア
in 吉祥寺

11:30～16:00 (受付時間 11:00～15:00)

全年齢向け「企業説明会」のイベントで、多摩地域を中心とした都内の企業約15社から説明を聞くことができます。求人募集中の企業とは、当日、面接を受けることもできます。その他、就職に役立つ「セミナー」、就職に関わる悩みを国家資格キャリアコンサルタントに相談できる「相談コーナー」、プロカメラマンによる「証明写真撮影」(コーナー利用の条件あり)もあります。服装自由、入退場自由で、参加後アンケートに回答いただいた方にはプレゼントをご用意してお待ちしております！

20日
(水)

ヤング

対象：34歳以下

会場／東京しごとセンター多摩

既卒等若年者向け
就職面接会

午前の部 11:00～13:00 (受付時間 10:30～12:00)
午後の部 14:00～16:00 (受付時間 13:30～15:00)

34歳以下を対象とした、就職面接会です。書類選考なしで複数の企業と面接ができます。面接会が初めての方も安心！ジョブコーディネーターがしっかりサポートします。また、簡単な項目で書きやすい、専用エントリーシートのご用意もあります。服装自由で参加できますので、少しでも興味や気になる業種・企業があれば、お気軽にご参加ください。

21日
(木)

全年齢

会場／小金井 宮地楽器ホール

しごたま地域セミナー
in 小金井

14:00～16:00 (開場 13:30) 定員：50名

～自分らしいキャリアを見つける～
わたしの強みの活かし方

人生100年時代、キャリアの描き方が一段と大事になっています。自分にとっては「当たり前」の経験や価値観が「強み」となるかもしれません。このセミナーで自己理解を深め、自分らしく働くヒントを見つけてみませんか？

28日
(木)

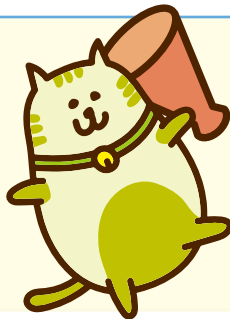
全年齢

会場／三鷹産業プラザ

しごたま就職面接会
& 面接対策セミナー in 三鷹

12:00～16:00 (受付時間 11:30～15:00)

開催地三鷹を中心とした都内の企業20社が集結する就職面接会です。書類選考なしで複数の企業と面接ができます。当日は面接対策セミナー「面接で印象をアップする3つの秘訣」を開催。しっかり事前準備してから面接に臨むことができます。企業の説明を聞くだけの参加も大歓迎！服装自由、入退場自由。自分らしく多摩で働きたい方にぴったりの面接会です。



詳細はHPを
チェックしてね

申込方法

WEB またはお電話にてお申し込みください。

WEB からの申し込み

お電話での
お申し込み・お問い合わせ

☎ 042-521-6761

29日
(金)

ヤング

対象：学生含む概ね29歳以下

会場／東京しごとセンター多摩

講師：池田 千恵美



20代のための1DayキャリアNavi

定員：15名

自分らしい働き方を見つけよう
～キャリアデザイン入門～

10:00～12:00

働き方を人生全体の視点で捉えて、見える化してみませんか？

先輩社会人へのインタビューと
直接話せる座談会

13:00～16:00

不安や疑問、面接ではなかなか聞けないことなど、役立つヒントが満載の座談会です。

イベント・セミナー
受付開始日時

4/15 (水) 9時～

※イベント・セミナーによってお申し込み開始日が異なるものがございます。

アイコンのある
イベント・セミナー
について

WEB からもお申し込みできます。



お電話のみでのお申し込みとなります。

※初めて東京しごとセンター(多摩)をご利用の方は利用登録をしていただきます。

※セミナーは、初めて受講される方を優先させていただきます。(定員に満たない場合は、既に受講されている方もご参加いただけます。)

■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。

ひとりで悩まなくていい就職活動、ここにあります。

仕事探しの進め方、応募書類、面接のこと…。「何から始めればいいのか」という段階から、あなたの状況やペースに合わせて一緒に考え、伴走するサポートが無料で受けられます。都内で仕事をお探しの方なら、どなたでも利用できます。

一人ひとりに担当アドバイザーがつき、個別相談を通して就職活動を継続サポート。

今の状況や不安を整理しながら、さまざまなメニューを組み合わせることで就活の進め方を一緒に考えていきます。相談のたびに担当が変わるのではなく、同じアドバイザーが継続して関わるため、安心して進められます。



お悩みに応じて、いくつかのメニューを組み合わせご利用いただけます。

就職情報コーナー

就職チャレンジ多摩事業

オンラインセミナー

年齢層別就活ノウハウセミナー

書類添削

企業との交流会

応募書類作成セミナー

面接対策セミナー

就職面接会

ご利用は **無料** です！

女性しごと応援テラス **多摩**

もご利用ください

結婚・出産・育児・介護等で離職した女性など、家庭と両立して働くことを希望する方を応援する窓口です。東京都が設置した東京しごとセンター多摩内にあります。

女性しごと応援テラスも
ご利用は**無料**です！



“はたらく”をあなたらしく まずは気軽に **しごとたま**

東京しごとセンター多摩

東京しごとセンター多摩は、東京都が都民の雇用・就業を支援するために設置した「しごとに関するワンストップサービスセンター」です。都内でしごとをお探しの方であれば、都民以外の方もご利用になれます。

〒190-0023 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

ご予約・お問合せ

TEL 042-521-6761

女性しごと応援テラス **多摩**

TEL 042-529-9003

利用時間 月～金曜日：9時～20時、土曜日：9時～17時
※日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）を除く

入り口は3階
ペDESTリアンデッキ直結



東京しごとセンター多摩に駐車場はございません。公共交通機関のご利用をお願いいたします。駐輪場は建物内に有料駐輪場があります（3時間まで無料で利用できます）。

【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。