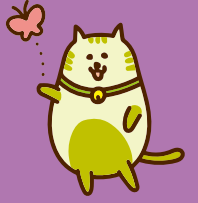


2026

イベント・セミナー日程表



6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

ご利用者からの声

イベント

やさしい雰囲気
で、各企業の様子を知ることが
できました

セミナー

内容がとてもわかりやすく、
自信が持てました

カウンセリング

自分の力だけでは不安だった
応募書類についての
アドバイスをいただきました



全年齢

PICK UP

はたらくプラス 13:30~15:30 定員：50名 就活や仕事に役立つ全年齢対象のセミナーです。

11日(木) ~働く前に知っておきたい~ 『労働法の基本』

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。

6日(土) 緊張を軽くし自分を伝える面接準備術

13日(土) 就職活動を成功させる情報整理術 ~幸せに働くための自分と企業のマッチング法~

20日(土) 就職活動を乗り切るためのメンタルマネジメントセミナー

27日(土) 就活でも仕事でも活かせる!課題解決の思考法 ~ソリューション・フォーカスで早期解決をめざす~

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)

5日(金) 不安やストレスに負けない就職活動

12日(金) 「実践!面接時のビジネスマナー」

19日(金) 「伝わる・伝えるコミュニケーション」人間関係トレーニング

26日(金) ジョブタグ活用ワークショップ ~自己理解・仕事研究・マッチングをこの3時間で~

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)

2日(火) 「志望動機の手書き方、伝え方」

18日(木) 「志望動機の手書き方、伝え方」

4日(木) 「自己PRの手書き方、伝え方」

23日(火) 「ロールプレイで面接訓練」

9日(火) 「面接で問われるコミュニケーション能力」

25日(木) 「面接で問われるコミュニケーション能力」

11日(木) 「ロールプレイで面接訓練」

30日(火) 「ロールプレイで面接訓練」

16日(火) 「自己PRの手書き方、伝え方」

オンライン・オンデマンド

文章力を武器に未来を切り拓こう!基礎から学ぶ、就活とビジネスで使える文章の書き方 (再配信) **全年齢**

配信期間 10日(水)~17日(水) 【申込期間 9日(火) 12:00まで】

オンラインでの面接力を底上げする3つの視点セミナー **全年齢**

配信期間 17日(水)~24日(水) 【申込期間 16日(火) 12:00まで】

ヤング 概ね29歳以下

17日(水) 就職ノウハウ 今から間に合う 公務員試験面接対策! 定員：30名

17日(水) 就職ノウハウ 直前対策にも対応 面接対策「実践トレーニング」 定員：15名

25日(木) 就職ノウハウ 自分の強み、見つけてみませんか?“他人軸”から抜け出す自己理解セミナー 定員：30名
【セミナー後個別相談会あり(予約制) 16:00~】

ミドル 概ね30歳~54歳

16日(火) 就職ノウハウ 自分軸を見つける「暮らしと働き方デザイン講座」~これまでをひもとく、これからを描く~ 定員：50名
【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

2日(火) 求人検索ゼミ インターネットで求人検索(初心者向け) 定員：6名

16日(火) 求人検索ゼミ インターネットで求人検索(初心者向け) 定員：6名

29日(月) 就職ノウハウ ~これからも自分らしく働くために~ “シニア世代の面接力アップ”セミナー 定員：50名
【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

19日
(金)

全年齢

会場/S&Dたまぐーセンター

しごたま就職面接会
&面接対策セミナー in 青梅

12:00~16:00 (受付時間 11:30~15:00)

開催地青梅を中心とした都内の企業15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「面接官が見ているポイント徹底解説!好印象マナー講座」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。(※セミナーは定員30名)

22日
(月)

ヤング

対象:学生及び34歳以下

会場/町田市文化交流センター

若者と企業の交流会
in 町田

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、深く知ることで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をとおり、リアルな仕事の現場を知るチャンスがあります。

24日
(水)

全年齢

会場/東京たま未来メッセ

おしごと「発見!」応援フェア
in八王子

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!

26日
(金)

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。午前の部5社、午後の部5社、合計10社が出席します。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。

26日
(金)

全年齢

会場/緑が丘ふれあいセンター

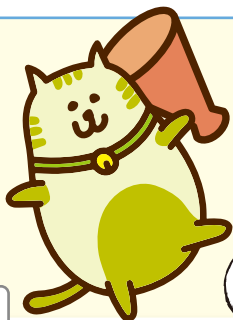
しごたま地域セミナー
in 武蔵村山

14:00~16:00 (開場 13:30) 定員:30名

“また会いたい”と思われる人へ
元CAが教える
印象アップ5つの秘訣

就活にも
役立つ

元CAが実践してきた“好印象”の共通点を、表情・挨拶・身だしなみ・立ち居振る舞い・言葉遣いの5つの視点から詳しく解説。就活はもちろん、仕事にも日常にもすぐに活かせる内容です。



詳細はHPを
チェックしてね

申込み方法

Web またはお電話にてお申込みください。

Web からの申込み

お電話での
お申込み・お問合わせ

☎ 042-521-6761

※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。

PICK UP セミナー

はたらくプラス

11日
(木)

全年齢

会場/東京しごとセンター多摩

講師:市川 恵氏

~働く前に知っておきたい~
『労働法の基本』

13:30~15:30

定員:50名

働く前に知っておきたい労働法の基本を、わかりやすく説明します。社員とフリーランスは何が違うのか、労働時間や残業の考え方、休日・休暇、給与など、基本を押さえながら、働く上での安心につながる知識を身につけていただけます。法律の条文や制度の説明だけでなく、実際の職場で起こりうる場面をイメージしながら、実務にも役立つ視点で理解を深めていただける内容です。

イベント・セミナー
受付開始日時

5/15 (金) 9時~

※イベント・セミナーによってお申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 からもお申込みできます。



お電話のみでのお申込みとなります。

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職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・お問い合わせ

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、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）はお休み

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。