

女性しごと応援テラス多摩 ミニセミナー

In
町田

仕事も家庭も両立できる！ タイムマネジメント講座

仕事や家庭のことに多くの時間を使うけれど、自分のプライベートも大切にしたいと
考えている方のために、時間管理のポイントをお伝えします。

また、再就職を考えている方へ、仕事を始めた後の生活スタイルも想像しながら、
タイムマネジメントについて見直すきっかけとなるよう、新しい年の始めに、
自分らしくキラキラ輝いて満足できる人生を送るための一歩を踏み出しませんか？

参加無料

託児付き

全年齢
女性対象

※ 9:40～開場・受付

2023年1月6日(金) 10:00～12:00

申込開始12月1日(木)から

会場

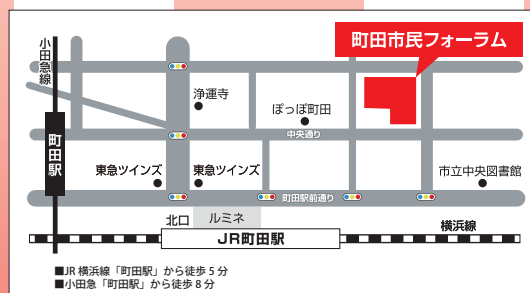
町田市民フォーラム
(町田市原町田4-9-8)

定員

15名

託児

対象年齢：1歳～6歳(未就学児)
費用：無料(託児に必要なおむつ等持参)
定員：8名
託児申込締切：12月27日(火)



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・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:9時～20時 土曜:9時～17時※日曜祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休みです。

お申し込みは電話またはWebで

しごたま テラス

検索



- 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。
- 個人情報の取り扱いの詳細について
<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/privacy>をご覧ください。
- 新型コロナウイルス感染症への予防対策について
ご来所・ご参加の際は、次のご協力をお願いいたします。
マスク着用・咳エチケット・検温・手指消毒・手洗い・うがい



女性の「働きたい・働き続ける」を応援！

結婚・出産・育児・介護等から再就職を目指す方

キッズスペース

お子様を連れてご利用いただけるよう、キッズスペースを設置しています。相談の待ち時間やパソコンで応募書類を作成したいときなどにご利用ください。



授乳室

必要な方はどなたでもご利用いただけます。ベビーベッド(オムツ交換台)があります。※ゴミは各自お持ち帰りください。



子どもが小さくても安心だね♪

ミニセミナー

少人数の定員で、気楽に情報交換をしながら、女性が働く上でのノウハウや課題解決のヒントを見つけましょう

〈テーマ例〉

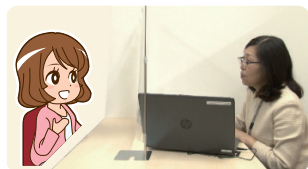
- ブランクの不安を解消しよう
- 忙しい時のゆる家事
- 人間関係を楽しむヒント etc...

※セミナーの内容・日程等はホームページまたはセミナーチラシでご確認ください。



相談コーナー

担当アドバイザー制で皆様のご相談にきめ細やかに対応し、就職活動をサポートします。何から始めればいいのか...など一緒に相談していきましょう。



情報コーナー

求人情報の検索や応募書類の作成にご利用いただけるパソコンをご用意しています。また、就職活動に関する書籍やパソコンに関する書籍等、取りそろえています。多摩地域の保育園情報等もご自由に閲覧いただけます。



自分に合った情報が見つかりそう♪

女性しごと応援テラス多摩ってなに？

私らしい働き方をしたいがブランクがあって不安。働きたい気持ちがあってもなかなか一歩が踏み出せない...何から始めたら良いかわからない...など
そんなモヤモヤ、女性しごと応援テラス多摩でまず相談してみませんか？ キャリアカウンセリングや、各種セミナー等、利用者のニーズに応じた様々なサービスを提供しています。
また、多摩地域の市町村や、マザーズハローワーク立川等と連携し、就職まで一貫した支援を行います。

令和4年10月1日より新施設に移転して
サービス内容もパワーアップします!!

テレワーク体験



WEB会議や勤怠管理等のコミュニケーションツールを体験することができます。実際のパソコンでアドバイザーとWEB会議を体験してみましょう！

移転先住所

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

交通のご案内

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

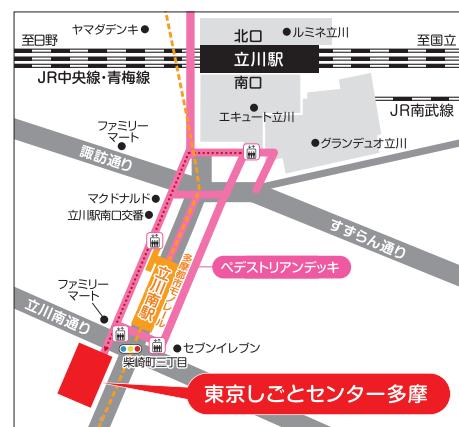
営業時間

月～金曜日 9:00～20:00
土曜日 9:00～17:00
日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休み。

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。



子どもを預けて就活に集中できるね♪