

# イベント info 5月 2026

受講無料

全年齢・女性対象

予約制

託児サービス有（オンラインセミナーを除く）

## プログラム

申込期間

5/1<sup>金</sup>

～6/16<sup>火</sup>

選考有 定員 25名

女性再就職サポートプログラム  
in 立川  
事務職入門コース



詳細・申込は  
こちらから



結婚・出産・育児・介護などによる空白から、  
家庭と両立できる再就職を目指す13日間のプログラム。  
事務職に関する基本知識の習得、再就職に必要な心がけや準備を  
していただけます。

対象：主に、出産・育児・介護などから再就職を目指す女性  
（その他の理由の方はご相談ください）

プログラム期間：7/1（水）～7/16（木）、7/30（木）

10:00～16:00

会場：東京しごとセンター多摩5F、職場体験先



こんな方にオススメ！

- ・最近の事務職について知りたい
- ・キャリアチェンジをして事務職を目指したい
- ・育児・介護・家事などと両立して働きたい

## イベント

WEB申込有 定員 15名程度

5/29<sup>金</sup>

13:00～16:00

女性と企業のトークカフェ  
in 東大和

～イマドキ企業は女性の味方！～

企業の採用担当者と“気軽に話せる”貴重なチャンス！  
セミナー・交流会・見学会がセットになったイベントです。

◆セミナー：『1分であなたの魅力が伝わる！自己PR作り』  
ワンポイントセミナー

◆交流会：女性活躍の推進に積極的な企業とカジュアルに話ができる

◆見学会：企業を実際に見ることができる（後日実施）

詳細・申込は  
こちらから



会場：東大和市民会館ハミングホール  
申込開始：4/15（水）

## セミナー

WEB申込有 定員 15名程度

5/22<sup>金</sup>

10:00～12:00

出張ミニセミナー in 府中

自分らしい未来を描く！  
「ライフキャリアデザイン入門」

「就職活動を始めたいけれど、何から始めれば  
いいの？」そんな時はまず『自分らしい働き方』  
について整理しましょう。ポータブルスキル  
（＝どんな環境でも通用するスキル）、  
働く条件など、様々な角度から考えてみましょう

申込は  
こちらから



会場：府中市男女共同参画センター「フチュール」4階 第2会議室  
申込開始：4/15（水）

## セミナー

## ミニミニセミナー

少人数制

5/15<sup>金</sup>

10:00～12:00



不安を解消しよう！  
～仕事と家事の両立のヒント～

これから仕事を始めたいと思った時に不安に思うことの一つに  
「仕事と家事の両立」があるのではないのでしょうか？  
ワークに取り組みながら不安の原因に気が付いたり気持ちの整理をしたり  
することができます！みなさんの人生をより有意義なものにしていくため  
の一步を踏み出しましょう。

会場：東京しごとセンター多摩5F 申込開始：4/15（水）

## セミナー

## ミニミニセミナー

少人数制

5/28<sup>木</sup>

14:00～16:00



お互いの経験を共有して、自分の方向性を見つけよう！  
きっと役立つ「面接対策講座」

どんなに練習を重ねても緊張するのが面接。  
後々「ああ言えばよかった」「この方が良かったかも」と誰もが思います。  
他の人は「この質問に、どう答えているのか」知りたくありませんか？  
正解を探すのではなく、「自分だったらこう答える」「あの言い方、まね  
できる」など自分らしい答え方のヒントをセミナーで見つけましょう！

会場：東京しごとセンター多摩5F 申込開始：4/15（水）



- 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けます。
- 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。
- ミニミニセミナーは主に出産・育児・介護などの理由で現在離職されている女性の方を対象にした  
グループワーク中心のセミナーです。
- セミナー・イベントは、事前に出欠確認の連絡をいたしますのでご了承ください。

# 5月申込開始 イベント・プログラムのご案内

申込開始日 **5/1(金)** **地域密着型マッチングイベント**  
**女性しごと応援ジョブフェア in 吉祥寺**  
**～家庭と両立できる企業と出会う！～**  
 家庭と両立したい女性に理解のある  
 地域に根差した企業や求人を集めたイベントです。  
 就職相談コーナー、証明写真コーナー等もご利用いただけます。

定員 **各部 30名程度** 開催日 **6/9(火)** 会場 **吉祥寺 東急 REI ホテル**  
**1部 10:00～12:45**  
**2部 13:30～16:15**



申込開始日 **5/15(金)** **子育て女性向け再就職支援イベント in 八王子**  
 家庭と仕事を両立しながら働くことを考えている女性に  
 むけて 就職活動に役立つ「セミナー」と、  
 家庭と仕事の両立を推進している企業3社の担当者から  
 様々なお話を聞き、質問できる「交流会」がセットになっ  
 たイベントです。

定員 **50名程度** 開催日 **6/30(火)** 会場 **京王プラザホテル八王子**  
**10:00～12:30**



**女性しごと応援テラス**  
 ☆多摩☆  
**できること**

## 相談コーナー

担当アドバイザー制で皆様の  
 の就職活動をサポート！  
 面接練習や履歴書・職務  
 経歴書などの応募書類添  
 削もご相談ください。

## 情報コーナー

書類作成用パソコン(履歴  
 書、職務経歴書、添え状  
 のテンプレートあり)、イン  
 ターネット検索性パソコン、  
 テレワーク体験用パソコン

## キッズスペース

お子様連れでも安心して  
 ご利用いただけます。



## 女性しごと応援テラス多摩開催のセミナー・プログラム等一覧

### セミナー・プログラム等

#### ■ 女性再就職サポートプログラム

就職に役立つ知識や職種別の実習、職場体験までを組み合わせた10～13日間程度のプログラム  
 ・事務職入門コース ・経理基礎コース ・医療事務入門コース ・デジタルスキル入門コース

#### ■ ミニセミナー

再就職へのノウハウや働く上での課題解決に向けて、情報交換しながらみんなで一緒に学べるセミナー

#### ■ 女性しごと応援キャラバン

各地域で開催する再就職支援セミナーと個別相談がセットになったイベント

#### ■ キャリアステップ・プロジェクト

正規雇用やキャリアアップを目指し、転職を希望する方向けにキャリアアップ形成セミナー  
 や企業交流会等を組み合わせた10日間のプログラム ※オンデマンドコースもあり

### 企業イベント

#### ■ 女性応援ジョブフェア (合同就職面接会)

家庭と両立したい女性の働き方に理解のある地域に根差した企業や求人を集めたイベント

#### ■ 女性と企業のトークカフェ

カジュアルな「交流会」と、企業を実際に見られる「見学会」がセットになったイベント

※上記「女性しごと応援テラス多摩」で実施しているセミナー・プログラム等のほか、東京しごとセンター多摩内で実施しているセミナー・イベントも併せてご活用いただけます。



## 託児サービス

無料・要予約

平日の相談やセミナーをご利用の際には、託児サービスをご利用いただけます。

対象 満1歳～6歳までの未就学児のお子様 お申込み 相談・セミナー予約時にお申し込みください。  
 (6営業日前まで) (オンラインセミナーを除く)

東京しごとセンター多摩

お問い合わせ

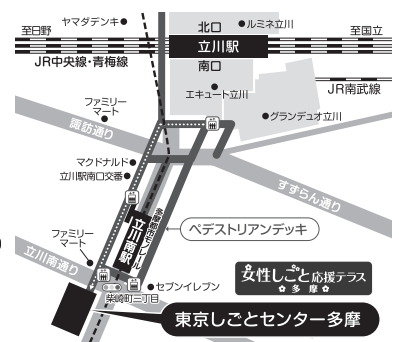
**女性しごと応援テラス多摩 ☎ 042-529-9003**

〒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

【主催】公益財団法人 東京しごと財団  
 【個人情報取り扱いについて】

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に必要な範囲(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。

しごとまテラス



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  
 ベ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。