

# イベント info 4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

申込受付中

~4/20<sup>月</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  
医療事務入門コース

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。  
医療事務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  
させていただきます。

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：5/11(月)～5/26(火)、6/5(金)  
10:00～16:00  
会場：東京しごとセンター多摩5F、職場体験先

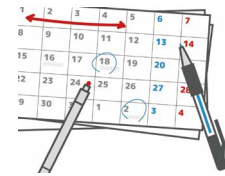


こんな方にオススメ！  
・医療事務の仕事を知りたい  
・健康保険制度など、  
専門知識を学びたい  
・育児・介護・家事などと両立  
して働きたい

## セミナー

4/17<sup>金</sup>  
10:00～12:00

WEB申込有 定員15名程度



詳細・申込は  
こちらから



出張ミニセミナーin三鷹  
三日坊主でも続けられる「習慣化の魔法」

「やる気はあるけど続かない」「やってみたいけど  
どうせできないと諦めてしまう」という方にオススメです！  
「なりたい自分」を実現するために一歩踏み出してみましょう。  
職場や家庭・仕事や家事でも、  
最小限の努力で続けられるようになる秘訣をお伝えします。

会場：三鷹産業プラザ 7階 703 会議室 申込開始：3/16(月)

## セミナー

4/24<sup>金</sup>  
10:00～12:00

ミニミニセミナー  
空白や転職回数が多い方のための  
「応募書類の作り方」

少人数制

「転職回数が多い」「派遣での就業期間が長い」「しばらく働いていない」  
そんな経歴を「どのように応募書類に書けばいいのかわからない」と  
いう方、必見！  
応募書類作成時のポイントをお伝えします。

会場：東京しごとセンター多摩5F 申込開始：3/16(月)

## セミナー

4/28<sup>火</sup>  
10:00～12:00

ミニミニセミナー  
採用担当者の心をつかむ！  
会ってみたいくなる  
「自己PRと志望動機の  
作成ポイント」

少人数制

「自分の強みがわからない」「志望動機って何を書けばよいの？」  
「家事、子育て、介護の経験はアピールできるの？」そんなお悩みを解決！  
「何を伝える」「どう伝える」を学び面接機会につながる応募書類作りの  
ポイントを押さえましょう。

会場：東京しごとセンター多摩5F 申込開始：3/16(月)

## セミナー

4/10<sup>金</sup>  
10:00～12:00

## ミニミニセミナー

少人数制



自分らしく働きたい！就活のための  
「自己理解・価値観『見える化』ワーク」

「家庭と両立して自分らしく働きたい！」と思っているけど、  
そもそも『自分らしさ』がよくわからない！  
自分のことは分かっているようで、実は見えていないことが多いものです。  
自分らしい働き方を目指すためには、自分についての理解を深め、価値観  
（=自分が大切にしていること）を「見える化・言語化」することが重要です。  
一緒にワークに取り組みながら、自分を知るきっかけをつかみましょう。

会場：東京しごとセンター多摩5F 申込開始：3/16(月)


「もう一度働きたい・  
働き続ける」を応援  
します！




- 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。
- 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。

## 4月申込開始 イベント・プログラムのご案内

申込開始日 **4/15(水)** 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」** 定員 **15名程度** 開催日 **5/22(金)** 会場 **府中市男女共同参画センター「フチュール」4階**  
 「就職活動を始めたいけれど、何から始めればいいのか?」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。



申込開始日 **4/15(水)** 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!～** 定員 **15名程度** 開催日 **5/29(金)** 会場 **東大和市民会館ハミングホール**  
 企業の採用担当者と“気軽に話せる”貴重なチャンス!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「交流会」と企業を実際に見ることができる「見学会」がセットになったイベントです。



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用パソコン、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

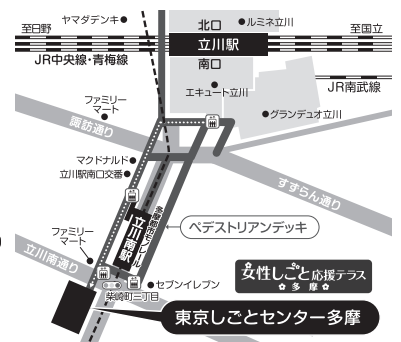
女性しごと応援テラス多摩 ☎ 042-529-9003

〒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。

しごとまテラス  検索



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。