

2026

イベント・セミナー日程表



7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

カウンセリング

親身になって
お話を聞いていただき、
一人じゃないという
心強さを感じました。

自分だけでは選ばないような
企業もあり、
選択肢が増えました。

セミナー

自分でもできる準備が
わかりました。
ありがとうございます。



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。

4日(土) 就職に活かす!あなたの“ポータブルスキル”発見講座

18日(土) 採用担当者に伝わる!応募書類作成のキホンのキ

25日(土) 「就活や仕事にも役立つモノと思考の整理術」

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)

3日(金) 強み発見のための自己分析 ～強みを活かした自己PRの作り方～

10日(金) あなたに合った仕事選びのコツ ～ポータブルスキルを見つけよう～

17日(金) 就職活動中のストレス傾向に気づく・学ぶ・動く! ～実践的セルフケア講座～

24日(金) 打破しよう!本気の面接対策 ～緊張する場面を体験する～

31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!

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(木) 「自己PRの書き方、伝え方」

21日(火) 「自己PRの書き方、伝え方」

7日(火) 「志望動機の書き方、伝え方」

23日(木) 「志望動機の書き方、伝え方」

9日(木) 「面接で問われるコミュニケーション能力」

28日(火) 「面接で問われるコミュニケーション能力」

14日(火) 「ロールプレイで面接訓練」

30日(木) 「ロールプレイで面接訓練」

16日(木) 「就活で役立つビジネスマナー」

オンライン・オンデマンド

キャリアに迷ったときの自己理解講座 ～不安を整理し、納得できる一歩へ～

全年齢 

配信期間 15日(水)～22日(水) 【申込期間 14日(火) 12:00まで】


『“また会いたい”と思わせる存在感メソッド』～信頼され、忘れられない人になるための実践講座～


全年齢 


配信期間 22日(水)～29日(水) 【申込期間 17日(金) 12:00まで】

ヤング 概ね29歳以下

14日(火) 就職ノウハウ インターンシップを“参加して終わり”にしないために ～企業選びのポイントと秋インターンシップの準備～

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

29日(水) 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 


30日(木) 就職ノウハウ 自分らしくいられる企業の見つけ方 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～】


ミドル 概ね30歳～54歳

31日(金) 就職ノウハウ 《職種研究》今、求められる主要産業のしごと ～業界動向から働き方まで徹底解説致します～


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

定員：50名 


シニア 概ね55歳以上

14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 

10:00～11:30

15日(水) 就職ノウハウ シニア世代にふさわしい仕事選びと働き方 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～】

30日(木) 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 

10:00～11:30

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

11日
(土)

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。

17日
(金)

全年齢

会場／武蔵野スイングホール レインボーサロン

しごたま就職面接会
& 面接対策セミナー in 武蔵野

12:00～16:00 (受付時間 11:30～15:00)

開催地武蔵野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「誰にでもできる!心に刺さるプレゼンテーション術」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。

28日
(火)

全年齢

会場／調布クレストンホテル

おしごと「発見!」応援フェア
in 調布

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10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!

22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。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。

1日
(水)

全年齢

会場／ハミングホール 小ホール
(東大和市民会館)

しごたま地域セミナー in 東大和

10:30～12:30 (開場 10:00) 定員：40名

就活・再就職に役立つ
「感覚のクセ」と「思い込み」の心理学

22日
(水)

全年齢

会場／瑞穂町役場庁舎

しごたま地域セミナー in 瑞穂

12:45～14:45 (開場 12:15) 定員：30名

これからのキャリアを考える
ライフ・マネープランの作り方



詳細はHPを
チェックしてね

申し込み方法

Web またはお電話にてお申込みください。

Web からお申込み



お電話での
お申込み・お問合わせ

042-521-6761

イベント・セミナー
受付開始日時

6/15 (月) 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。

※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。

29日
(水)

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：高橋 健太郎氏

20代のための1DayキャリアNavi

定員：15名

よくある入社後のギャップとは? 働く前から知っておこう
～自分に合う仕事と出会うためのインプット～

10:00～12:00

ギャップを減らして幸せな就職を実現するためのポイントとは?

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

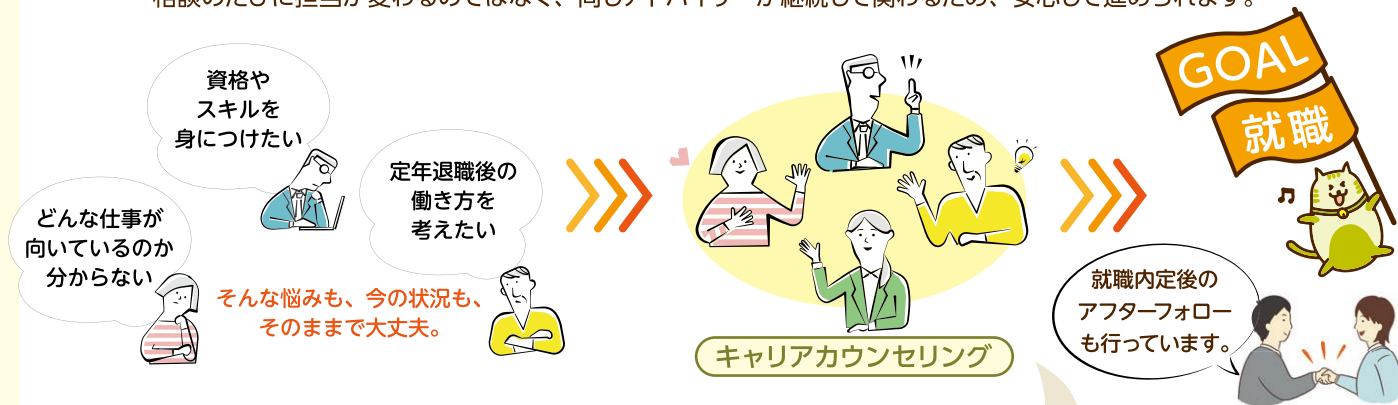
入社後の不安、仕事のこと、これからのこと等々、
気になっていることを聞いてみよう。

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。