

イベント info 2026 2月

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）

セミナー

2/6 金
10:00~
12:00



少人数制

ミニミニセミナー

就活にも職場でのコミュニケーションにも役立つ！
「レジリエンスを学んでしなやかライフ」

レジリエンスとは回復力や弾力性のこと。
心のレジリエンス力を高めてしなやかに
人生を楽しみましょう。

会場：東京しごとセンター多摩 5F
申込開始：1/15（木）

セミナー

2/20 金
10:00~
12:00



少人数制

ミニミニセミナー

ビジネスマナーも進化する！
令和時代の「ビジネスマナー講座」

オンラインコミュニケーションツールやSNS活用、ダイバーシティ
等に関する新しいビジネスマナーについて学びます。
コロナ禍を経て急激に変化した職場環境に柔軟に対応できるよ
うになりましょう。特に、職場から
長く離れていた方にはオススメです。

会場：東京しごとセンター多摩 5F
申込開始：1/15（木）

オンライン
セミナー

2/20~2/27 金 金



WEB 申込有

詳細・申込は
こちらから



オンデマンドセミナー

介護も仕事も、私らしく

～オンデマンドで学ぶ 両立の工夫と働き方～

- ・介護と仕事の両立を取り巻く現状
- ・介護保険制度や介護休業制度の基礎知識
- ・両立するための心構えと生活の見直し方
- ・両立事例から学ぶ実践のヒント

オンラインオンデマンド配信
申込開始：1/15（木）

セミナー

2/27 金
10:00~
12:00



少人数制

ミニミニセミナー

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。
後々で「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：1/15（木）

女性しごと応援キャラバン

・2/5（木） 武蔵村山 ・2/13（金） 吉祥寺
・2/19（木） 日野 ・2/25（水） 国分寺

お問い合わせ／お申し込み

TEL：03-6734-1346

（女性しごと応援キャラバン専用）

詳細・申込は
こちらから



東京しごとセンター多摩

女性しごと応援テラス 多摩

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月29日～1月3日）はお休みです。



「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。
- 少人数制のセミナーは、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。

2月申込開始 イベント・プログラムのご案内

申込開始日 2/2(月)	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 八王子 ～家庭と両立できる企業と出会おう！～	定員 各部 30名	イベント開催日 3/10(火) 第1部 10:00～12:45 第2部 13:30～16:15	会場 京王プラザホテル八王子
申込開始日 2/16(月)	女性再就職支援オンラインセミナー 女性のための年収の壁セミナー	定員 20名程度	配信日 3/13(水)	会場 オンライン Live 配信

申込受付中 ■ **未来のわたしをデザインするキャリアステップ・プロジェクト オンデマンドコースー自分磨きの10日間ー**
いつでも・どこでも、自分のペースで学べる！“あなたらしい学び”を実現
会場コースの10回のプログラムのうち、7つのセミナーをダイジェスト版でご覧いただけます。

対象 出産や子育て等の理由で離職し、再就職を希望する女性や正規雇用やキャリアアップを目指し転職を希望する女性

期間 オンデマンドコース：お申込み完了後、視聴用 URL をお送りしております

募集期間 **2026/2/27(金) まで 締切間近！お申し込みはお早めに！**

詳細・申込は
こちらから



**女性しごと応援テラス
多摩** で
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

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

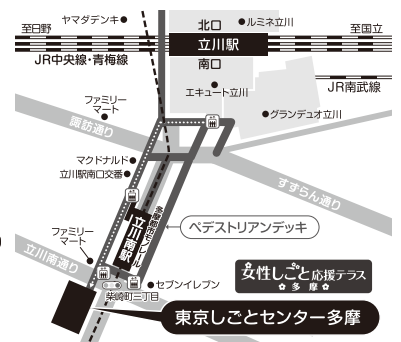
〒190-0023 立川市柴崎町3-9-2 立川駅南口 東京都・立川市合同施設3階

【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



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

公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。