

聞いてみよう!

在宅ワークの本音と両立しながら

仕事を進めるコツ

2026 10 / 26 月 10:00~12:00

在宅ワークを始める前に知っておきたい基礎知識を学ぶセミナーです。
仕事の種類や働き方の特徴、必要な準備や心構えに加え、
家事や育児、介護などの両立のポイントについてもご紹介します。
安心して在宅ワークを始め、自分らしい働き方につなげるための情報を
分かりやすくお伝えします。

参加
無料

学べる
ポイント

①

在宅ワークの
基礎知識を学ぼう

②

仕事の種類と
探し方を知ろう

③

仕事を続ける
心構えを学ぼう

④

信頼される
仕事の進め方を
知ろう

講師

青木 悦子 氏 株式会社キャリア・マム マネージャー



約 20 年にわたり、在宅ワーカーのマネジメントに従事。日々変化する在宅ワークの現場に携わる中で培った経験をもとに、最新の在宅ワーク事情や企業が求める人材についてわかりやすく発信。「何事もチャレンジ!」を信条に、在宅ワークや IT スキルに関する講演・セミナーを多数実施。新しい働き方への一歩を後押しすることを目指し、実践的なアドバイスを行っている。

申込期間 2026年9月15日(火) 9:00~10月23日(金) 昼 12:00 まで

※このセミナーへお申し込みいただくためには、東京しごとセンター多摩への利用登録が必要になります。

使用システム Zoom

対象者 これから働きたいと考えている女性

定員 20名程度(予定・予約制)

申込方法 右の二次元コードより申込フォームへアクセスしてください。

※このセミナーは東京しごとセンター多摩のオンライン利用規約とプライバシーポリシーに同意した方のみ参加できます。

視聴方法 申込時のメールアドレスに参加用 URL をお送りします。

※セミナー中はカメラでご自身の顔を映して参加をしていただきます。



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 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

お問い合わせ

☎ 042-529-9003

平日 午前 9 時~午後 8 時 土曜 午前 9 時~午後 5 時 日曜、祝日、年末年始 (12/29~1/3) はお休み

しごたま テラス

■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。

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。

主催：公益財団法人東京しごと財団 東京しごとセンター多摩

●オンラインセミナー受講の流れ

オンラインセミナーを受講するには東京しごとセンター多摩の登録が必要となります。

東京しごとセンター多摩の
登録がある方

東京しごとセンター多摩を
初めてご利用の方

- ・女性しごと応援テラス多摩(または東京しごとセンター多摩)へ直接ご来所いただき、登録をする。
- ・または、オンライン就職支援
<https://www.tokyoshigoto.jp/online/>にて登録



東京しごとセンター多摩 女性しごと応援テラス多摩のHP
<https://tokyoshigoto-tama.com/terrace/>

オンラインセミナー

受講したいセミナーの申し込みボタンから申込み

登録が確認でき次第、申込み時のメールアドレスに視聴用のURLを記載したメールを
順次お送りいたします。



オンライン・オンデマンドセミナー
配信期間中にURLにアクセスしてください

※オンラインセミナーでは利用確認書の発行はしていませんが、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。

●女性しごと応援テラス多摩の活用法

利用登録



カウンセリング

まずはアドバイザーに
相談して就活をはじめよう!



ミニミニセミナー

各種就活セミナーが充実!

セミナー・プログラム

- ・女性再就職サポートプログラム
- ・オンラインセミナー
- ・キャリアステップ・プロジェクト

イベントも随時開催!

- ・女性と企業のトークカフェ
- ・女性応援ジョブフェア



情報コーナー

求人情報の検索や
応募書類の作成に
加え、多摩地域の
保育園情報等も
閲覧できます!

再就職を目指そう!



SNSで情報を配信中

結婚・出産・育児・介護等から再就職を目指す方
女性しごと応援テラス多摩があなたをサポート!

女性しごと応援テラス
多摩



TEL: 042-529-9003

<https://tokyoshigoto-tama.com/terrace/>

〒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

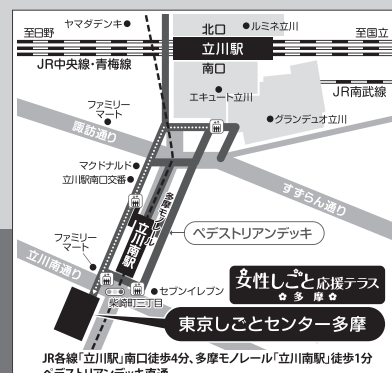
しごたま テラス

検索

平日 午前9時～午後8時

土曜 午前9時～午後5時

※日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)はお休み



公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。