

イベント・セミナー

8月 info



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

申込み受付中！

8/17 月
まで

お申込みは面談にて 定員 25名

女性再就職サポートプログラム in 立川
デジタル事務入門コース



結婚・出産・育児・介護などによるブランクから、
家庭と両立できる再就職を目指す 13 日間のプログラム。
ノーコード体験、DX についての専門知識の習得、
再就職に必要な心がけや準備をしていただきます。
※受講には面談が必要です。ご予約をお待ちしております。

＊ こんな方におすすめ！ ＊

- ・ DX とは何かを知りたい
- ・ 「ノーコード」を体験してみたい
- ・ デジタル技術を安全に活用できるようになりたい
- ・ 生成 AI を試してみたい
- ・ 再就職経験者や人事担当者の話を聞きたい
- ・ 仲間と共有しながら学びたい

プログラム期間： 9/1(火)～ 9/16(水)、9/30(水)
10:00 ～ 16:00
会場：東京しごとセンター多摩 5F、職場体験先

セミナー

8/7 金
10:00～12:00

ミニミニセミナー

少人数制

一人で頑張りすぎない
仕事も家庭もラクになる
コミュニケーション講座

仕事や家事を一人で抱え込んでしまっていないですか？
・ 頼るのが苦手
・ 迷惑をかけてしまいそう
・ うまく言えずに我慢してしまう
そんなモヤモヤを解消し、周りとの支え合いながら無理なく進められるコミュニケーションを学びます。
「一人で頑張りすぎる毎日」から一歩抜け出してみませんか？

会場：東京しごとセンター多摩 5 階 受付開始：7/15(水)

セミナー

8/13 木
10:00～12:00

ミニミニセミナー

少人数制

出産・育児等でのブランクが長い方向け
ひさしぶりの就職活動には必須！
職務経歴書を作ってみよう！

以前は「履歴書」だけでよかった応募書類ですが、今は「職務経歴書」の提出を求められるようになりました。「これまで何をしてきたか」「何ができるのか」を具体的に伝えるのが「職務経歴書」です。このセミナーでは、今までの経験をより深堀し、パソコンを使用して一緒に書類作成を進めます。

※パソコン講座ではありませんのでご注意ください。
Word、Excel の基本操作ができる方が対象です。
※USBメモリをお持ちください。



会場：東京しごとセンター多摩 5 階 受付開始：7/15(水)

セミナー

8/28 金
10:00～12:00

ミニミニセミナー

少人数制

話すことは聴くことから
～傾聴力をきたえて面接突破！～

傾聴力をきたえて面接でのキャッチボールに挑戦します！面接では「答えること」に意識が集中しがちですが、まずは相手から投げられた質問のボールをしっかり受け止め、意図をくみとった上で答えることが大切です。求められているポイントを理解してから答えることで、無理に話そうとしなくても「伝わる」面接になります。

会場：東京しごとセンター多摩 5 階 受付開始：7/15(水)

女性しごと応援キャラバン

8/5(水) 立川 8/13(木) 国分寺
8/20(木) 町田 8/27(木) 日の出

お問合わせ／お申込み TEL: 03-4550-0973
(女性しごと応援キャラバン専用)



オンライン
セミナー

8/19 水
～8/26 水

Web 申込み

オンラインオンデマンドセミナー



両立のためのさまざまな『役割』と『本来の自分』を見つめなおそう！
～キャリアもお部屋もスッキリ！整理整頓術～

日々さまざまな役割を頑張る女性の皆さんへ。片付けの基本とキャリアを掛け合わせ、部屋もキャリアもスッキリ整理する方法をお伝えします。これまでの経験を振り返りながら本来の自分を見つめなおし、次の一歩を踏み出してみませんか？

学べる内容

- ・ 片付けのプロが教える！部屋をスッキリ整える基本のコツ
- ・ 片付けの 3 ステップを応用したキャリアの作り方
- ・ 日々の経験が強みに変わる！自己理解ワークの実践
- ・ 一人で悩まない！就職支援アドバイザーに相談して一歩を踏み出すヒント

オンデマンド配信 受付開始：7/15(水)

東京しごとセンター多摩

女性しごと応援テラス多摩

お問合わせ／お申込み

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

- 初めて東京しごとセンターをご利用の方は会場での利用登録をしていただきます。
- 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。
- 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。

8月申込み開始 イベント・プログラムのご案内

申込み開始日 8/1(土) 女性と企業のトークカフェ in 町田 〜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。

開催日 9/18(金) 会場 町田市 文化交流センター
13:00 ~ 16:00

申込み開始日 8/15(土) 女性再就職サポートプログラム in 立川
経理基礎コース プログラム期間 10/13(火) ~ 10/28(水)、11/11(水) 会場 東京しごとセンター多摩5F / 職場体験先
10:00 ~ 16:00

結婚・出産・育児・介護などによるブランクから、家庭と両立できる再就職を目指す13日間のプログラム。
経理事務に関する基礎知識や会計ソフト、再就職に必要な心がけや準備をしていただきます。
※受講には面談が必要です。ご予約をお待ちしております。

申込み開始日 8/15(土) 出張ミニセミナー in あきる野
仕事も家庭も両立できる! タイムマネジメント講座

開催日 9/29(火) 会場 トラストルピア (あきる野ルピア)
10:00 ~ 12:00

申込み受付中! ■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

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 会場コース : 9/8(火) ~ 11/24(火) (毎週火曜日: 全10回)
オンデマンドコース: お申込み完了後、視聴用URLをお送りします

募集期間 会場コース : 9/3(木) まで
オンデマンドコース: 2027/2/28(日) まで



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 ・デジタル事務入門コース

■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

女性しごと応援テラス多摩 ☎ 042-529-9003

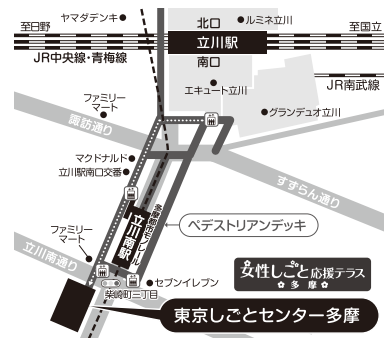
〒190-0023 立川市柴崎町3-9-2 立川駅南口 東京都・立川市合同施設3階

【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。)および東京都が行う就業支援サービス事業およびその付随サービス実施のために必要範囲(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各線「立川駅」徒歩4分、多摩モノレール「立川南駅」徒歩1分
ベネ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。