

全年代女性対象

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

9/29 2026年 火

≡ 10:00 ~ 12:00 ≡

◀ 開場・受付 9:40 ~ ▶



POINT

両立が
うまくいかない
理由を知る

役割の棚卸と、
今の自分の
フェーズに合った
働き方を考える

日々の時間を
整えるコツ

自分にとっての
「引き算」を見つける

仕事に復帰したいけれど、家庭と両立できるか不安
…そんな方へ。両立がうまくいかない理由を知り、
役割や今のフェーズを整理することで、無理なく続け
られる働き方と、時間の使い方を学びます。頑張る
よりも整える、“引き算”のコツが分かる講座です。
(グループワークあり)

会場

トラストルピア（あきる野ルピア）
3階 ルピア産業情報研修室
あきる野市秋川1丁目8

定員

15名程度（先着予約制）

対象

これから働きたいと考えている女性
※初めて東京しごとセンター多摩をご利用の方は
会場で利用登録をしていただきます。

講師

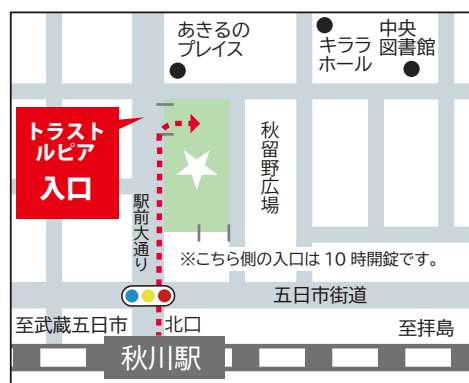
女性しごと応援テラス多摩
就職支援アドバイザー

託児

対象年齢：1～6歳（未就学児）
費用：無料
定員：8名
託児申込締切：9月17日（木）

参加無料

無料託児付き



アクセス

JR 五日市線「秋川駅」徒歩4分
※駅前大通り沿いあきるのプレイス側入口よりお入りください。

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

8/15(土)より受付開始
WEB・電話で申込みできます

お問い合わせ
お申込み

TEL: 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月29日～1月3日)はお休み



- 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。
- 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。
- 「雇用保険受給資格」の求職活動として認められる場合があります。

今からでも大丈夫！ 安心して1歩を踏み出そう！

とっても

手厚い就職へのサポート

キャリアの空白はとても不安ですね。

再就職をしたいけれど何から始めてよいのか分からない、という方も多いです。ご相談から就職まで担当アドバイザーがしっかりと支援します。プログラムや講座などで、あなたの「頑張りたい気持ち」を私たちはサポートします。

プロのカウンセリングを
無料で受けられます！



ご利用の流れ

初めてご利用の際は、予約不要です。まずは、お気軽にお立ち寄りください。
2回目以降はご希望のサービスをご予約の上、ご来所ください。

利用申込み
施設案内

初回
カウンセリング

キャリアカウンセリング
能力開発（各種セミナー等）
各種情報提供・求人検索

職業紹介（面接会・
マザーズハローワーク立川）
をご案内

女性しごと応援テラスでできること

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性パソコン、テレワーク体験用パソコンのご用意があります。

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。

ご相談はオンライン
でも可能です！

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）

オンライン相談の
予約はこちら



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



ホームページ jyosei_shigotama



ご利用時間

平日：午前9時～午後8時

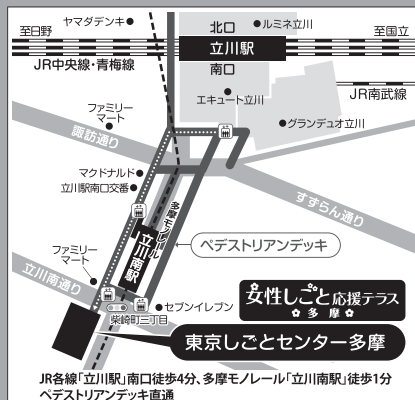
土曜：午前9時～午後5時

日曜・祝日・年末年始（12/29～1/3）はお休みです。

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

HPやSNSにも役立つ情報が満載！



公共交通機関をご利用の上 ご来場ください