



イベント・セミナー

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

申し込み期間

7/1(水) ~
8/17(月)

お申込みは面談から 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

7/2(木)
14:00~16:00

ミニミニセミナー

少人数制

言いたいことがきちんと伝わる！
アサーショントレーニング入門

アサーショントレーニングとは、
「自分も相手も大切にしたい自己表現」を身につける
ための方法です。職場や家庭でも役立つスキルを簡単なペア
ワークを通して理解していきましょう。心地よく自分の気持ち
を伝える方法を学びませんか？

会場：東京しごとセンター多摩 5 階 受付開始：6/15(月)

セミナー

7/10(金)
10:00~12:00

ミニミニセミナー

少人数制



ブランクがあっても大丈夫！
求人票から”自分にあった働き方・仕事”を見つけよう！

入社してから「こんなはずじゃなかった」とならないために、
求人票の大事な行間まで読み取っていくセミナーです。条
件だけで選ぶことのないよう、見落としがちなポイントや
求める人物像をワークを通して考えます。視野を広げ、希
望する働き方を見つける力をつけましょう！

会場：東京しごとセンター多摩 5 階 受付開始：6/15(月)

セミナー

7/17(金)
10:00~12:00

ミニミニセミナー

少人数制

Zoom 会議をしてみよう！
～ビデオコミュニケーションスキル
を身につける～

子育てなどでお仕事から離れていた方を対象に、Zoom を実
際に操作しながら、オンライン面接やリモートワークで役立
つビデオコミュニケーションスキルを身につけます。「Zoom
を初めて使用する」という方も安心して参加できます。
※PC の基本操作ができる方が対象です。

会場：東京しごとセンター多摩 5 階 受付開始：6/15(月)

オンライン
セミナー

7/24(金)
10:00~12:00

Web 申込み有 定員 20 名程度

オンライン Live セミナー



はじめてでも安心！就職活動に役立つ AI 活用術
～育児、介護等で忙しい女性のためのセミナー～

子育てや家事等で、就職活動の時間が取れず不安を感じていま
せんか。AI を上手に活用することで、情報収集や応募書類・自
己 PR 作成を効率的に進めることができます。

学べる内容

- ・ AI を活用した応募書類作成のコツ
- ・ AI 任せで失敗しないための注意点
- ・ 自分らしさが伝わる志望動機・自己 PR の作り方
- ・ AI と就職支援アドバイザーの上手な使い分け

オンライン Live 配信 受付開始：6/15(月)

女性しごと応援キャラバン

7/2(木) 多摩 7/9(木) 東久留米
7/14(火) 日野 7/21(火) 吉祥寺

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)



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。

7月申込み開始 イベント・プログラムのご案内

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
理想のキャリア実現に向けてステップアップを図るプログラムを実施します。これまでの経験を次のステップに進むための学びに変え、自信を持って“わたらしさ”を表現できるようになりましょう! キャリアを築くヒントを一緒に見つけませんか?

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 をお送りしております

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

詳細・申込みは
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

お問い合わせ

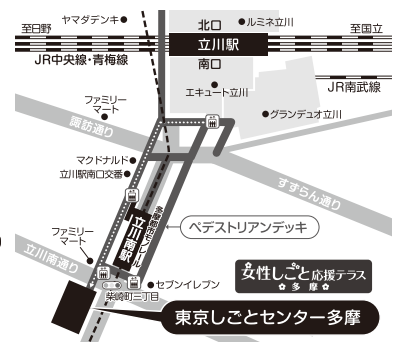
女性しごと応援テラス多摩 ☎ 042-529-9003

〒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。)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 🔍 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。