



第2回

女性再就職サポートプログラム in 立川

参加 無料

事務職入門 コース

もう一度“働くワタシ”に出会う一歩はココから!

こんな方にオススメ!

- 最近の事務職について知りたい
- キャリアチェンジをして事務職を目指したい
- 仲間と共有しながら学びたい
- 再就職経験者や人事担当者の話を聞きたい
- 両立しながら無理なく働きたい



毎年好評、人気の講座です!



託見つき

定員 25名

※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日間のプログラムです。

プログラム期間 2026年7月1日(水)~16日(木) ※土・日を除く 10:00~16:00

フォローアップセミナー 2026年7月30日(木) ※10:00~16:00

場所 東京しごとセンター多摩 / 職場体験先

申込期間 2026年5月1日(金)~6月16日(火) ※日・祝日を除く ※最終日の受付は15:00まで

対象 出産・育児・介護などからの再就職を目指す女性 ※詳しくは裏面「お申し込みにあたっての注意事項」をご確認ください

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

お問い合わせ・お申し込み

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、祝日及び年末年始休業

しごたま テラス 検索



■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。

3日目から7日目は、事務の基本と基礎実務を学びます。
上記以外の日は、参加者同士の情報交換や交流会を通じて、
“ありがたい姿＝働くワタシ”を描きます。

プログラム		実施時間 10:00～16:00	
回	日付	科目	
①	7月 1日(水)	オリエンテーション 再就職の準備/自己理解	<ul style="list-style-type: none"> 再就職の心構え 自分にとっての「働く」を見直す 就職活動に求められるビジネスマナー 自分の強みを知る
②	7月 2日(木)	仕事理解	<ul style="list-style-type: none"> 女性の雇用環境を知る 求人市場の理解 求人票の読み方
③	7月 3日(金)	事務基礎知識	<ul style="list-style-type: none"> 様々な事務職の仕事を知る 事務に期待される役割と仕事
④	7月 6日(月)	パソコン実習① (Word)	<ul style="list-style-type: none"> 職場でパソコンを使う上での注意点 ビジネスメール 社内文書作成
⑤	7月 7日(火)	パソコン実習② (Excel)	<ul style="list-style-type: none"> 基本的な表の作成、計算、グラフの作成 データ入力、データベースの活用
⑥	7月 8日(水)	パソコン実習③ (PowerPoint)	<ul style="list-style-type: none"> 基本的なスライドの作成と編集 プレゼンテーション資料の作成と発表
⑦	7月 9日(木)	事務実践ワーク	<ul style="list-style-type: none"> WEB会議ツールの使い方実践 仕事をスムーズに進めるポイント パソコンを使って仕事を試みよう(アンケート集計他)
⑧	7月 10日(金)	職場体験準備 交流会(再就職経験者・人事担当者)	<ul style="list-style-type: none"> 再就職者の体験談を聞こう 企業の人事担当者とフリートーク
⑨ ⑩ ⑪	7月 13日(月) 7月 14日(火) 7月 15日(水)	職場体験	<ul style="list-style-type: none"> 1～3日の間で職場を体験 ※参加者、受け入れ企業双方のニーズの合致により1日から最大3日間の実施となります。
⑫	7月 16日(木)	再就職活動に向けて	<ul style="list-style-type: none"> 職場体験振り返り 応募書類の基本 現状の整理と今後の行動計画の作成

フォローアップセミナー

実施時間 10:00～16:00

⑬

7月 30日(木)

午前：働いてからも役立つ! ストレスマネジメント
午後：就職活動振り返り/面接トレーニング

託児の希望者の方へ

予約制 無料

対象年齢

満1歳～6歳(未就学児)

- ・別途申し込みが必要です。
- ・会場(東京しごとセンター多摩)内に託児場所を設置します。
- ・職場体験の日は、直接、職場体験先企業に行ってください都合上、東京しごとセンター多摩での託児はご利用いただけません。ご自身での手配をお願いします。
- ・ご希望に添えない場合もございます。詳細についてはお問い合わせください。



参加者の声

毎年好評！
満足度の高い
人気講座です。

初めての方でも
安心して
受講できます！

子育て・家事と両立して受講 できるのか、参加前はとても不安でしたが、何とか全日程を受講できました。
再就職してからの生活リズム を体感できました。

初めて 託児に預けたので心配でしたが、早く遊びたくてベビーカーから飛び出しそうでした。**毎日楽しそう** で安心しました。

久しぶりに **Zoom アプリ** に触ってみましたが、操作に手こずったり忘れていた事もありました。実際に **Web 面接** を受ける場合にも活用できるので、就職活動に前向きになれました。



「**事務職**」といってもたくさんの種類があり、またその中でも配属される部署により、**求められる業務が違って** くることを学びました。仕事探しにおいてとても参考になる情報を習得できたと思います。

最初は受講期間や時間が長く、不安もありましたが、どの日も参考になる話を聞けるためになり、**あっという間** でした。様々な前職の方々とも話ができて、**視野も広が** り楽しかったです。

普段何気なく見ている資料なども **PowerPoint** で作成されていると知り、**見方が変わ** りました。初めて操作してみると**意外と簡単** で、工夫次第で印象が大きく変わることを実感しました。

職場体験について

皆さまとても親切に教えてくださり緊張も少しずつほぐれ、業務を行うことができました。わからない部分の質問も丁寧に教えてくださり、業務内容も徐々に頭の中で整理できました。

職場体験で業界のイメージが大きく変わりました。仕事選びに際しても色々な業界を見てみようと思いました。

お申し込みにあたっての注意事項

お申し込みできる方

- 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
- 原則、全日程参加できる方
- パソコンの基本操作（基本的な入力程度）ができる方



受講までの流れ

1 予 約

個別面談の事前予約受付(電話またはWeb)

☎ **042-529-9003**

■ 電話にてプログラム参加希望の旨を伝えて、個別面談をご予約ください。(Webでの予約も可能です。)

■ 個別面談の予約をいただいた段階では、プログラムへの参加はまだ確定していません。



2 個別面談

面談会場

東京しごとセンター多摩

■ 参加ご希望の方には、申込書の提出と、現在の状況のヒアリングをいたします。

■ 申込みには「東京しごとセンター多摩」の利用登録が必要です。登録がお済みでない方は、面談の前に「新規登録」の手続きをご案内いたします。

3 受講決定のご連絡

受講が決定した方のみ、後日ご連絡いたします。

4 受講開始

7月 1日(水) からスタート



ご応募
お待ちしております！



プログラム終了後も継続してあなたの就職をサポートします！

女性しごと応援テラス 多摩

プロのカウンセリングを無料で受けられます！



「女性しごと応援テラス多摩」は、家庭と両立して働くことを希望する方を応援する目的で東京都が設置した施設です。結婚や出産、育児、介護等で離職し再就職を目指す方、家庭と仕事の両立を目指す方など、これからも働き続けたい方をサポートします！



4つの
“できる”



わかる

就職活動やライフサイクルに合わせた充実のセミナーを受講できます。



相談できる

キャリアや家庭との両立のことで悩んだら、あなた担当のキャリアアドバイザーに、いつでも相談できます。



体験できる

応募書類の作成、テレワーク体験など、情報コーナーでは就職活動に役立つ様々な体験ができます。



安心できる

キッズスペースや授乳室を設置。小さなお子様連れでも安心して通えます。

東京しごとセンター多摩 女性しごと応援テラス多摩

電話番号

042-529-9003

住所

〒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

アクセス

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

営業時間

平日 午前9時～午後8時 土曜 午前9時～午後5時 ※日曜、祝日及び年末年始休業

託児サービス

要予約・無料

※相談やセミナーをご利用の際には、東京しごとセンター多摩内の託児サービスをご利用いただけます。

