女性しごと応援テラス 多摩

東京都 東京しごとセンター多摩　女性活躍の輪 Women in Action

2026 12月 イベント・セミナー 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

申込み期間
12/1(火)～
2027年1/19(火)まで

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日間のプログラムです。



面談予約はこちらから

プログラム期間：2027/2/3(水)～19(金)・3/3(水)
10:00～16:00
会場：東京しごとセンター多摩 5階、職場体験先

こんな方にオススメ！

- 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



プログラム

申込み受付中！
2027年1/6(水)まで

Web申込み　定員　20名

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 10日間の再就職応援セミナー

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“わたしらしさ”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？

詳細・申込みはこちらから

キャリアステップ・プロジェクト

おススメ 会場コース

毎週火曜日10:00～12:00（全10回）
プログラム期間：2027/1/12(火)～3/23(火)
会場：ホテルエミシア東京立川

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。
申込み期間：2027/2/28(日)まで
配信期間：2027/3/31(水)まで

セミナー

12/3(木)
10:00~12:00

ミニミニセミナー　少人数制

採用担当者の心をつかむ！「自己PRと志望動機の作成ポイント」

「自分の強みがわからない」「志望動機って何を書けばよいの？」「家事、子育て、介護の経験はアピールできるの？」そんなお悩みを解決！「何を伝える」「どう伝える」を学び、面接機会につながる応募書類作りのポイントを押さえましょう。

会場：東京しごとセンター多摩5階

セミナー

12/11(金)
10:00~12:00

ミニミニセミナー　少人数制

いまどきの「ビジネスマナー講座」

オンラインコミュニケーションツールやSNS、AI等の活用が広がり、ビジネスマナーも進化しています。
柔軟に対応できるように新しいビジネスマナーについて学びましょう。
特に、職場から長く離れていた方にはオススメです。

会場：東京しごとセンター多摩5階

セミナー

12/18(金)
10:00~12:00

オンライン Live セミナー　Web申込み

年収の壁の先にある 私らしい働き方とキャリアデザイン
～これまでの経験を強みに、これからの働き方を考える時間～

詳細・申込みはこちらから

女性しごと応援キャラバン

12/3(木)　立川　　12/10(木)　昭島
12/17(木)　小平

詳細・申込みはこちらから

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。

12 月申込み受付中　イベント・プログラムのご案内

申込み開始日		開催日	会場
12/15 (火)	女性と企業のトークカフェ in 昭島 ～イマドキ企業は女性の味方！～	1/29 (金) 13:00 ～ 16:00	イーストテラス・サブスリー

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。

- ◇セミナー　「“できるかな…”を“できそう！”に変えよう」就職活動の不安を自信に変えるリフレーミングに挑戦
- ◇交流会　女性活躍推進に積極的な企業とカジュアルに話ができる
- ◇見学会　企業を実際に見ることができる（後日実施）

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

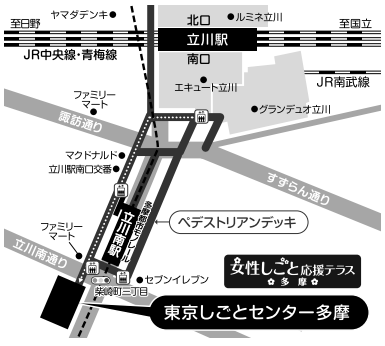
女性しごと応援テラス多摩　お問合わせ ☎ 042-529-9003

〒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

【個人情報の取り扱いについて】
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。

しごたま 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
ペデ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。