



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！

9/24 木 まで

女性再就職サポートプログラム in 立川

経理基礎コース

結婚・出産・育児・介護など
による空白から、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： 10/13 (火)～ 10/28 (水)・11/11 (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

申込みは面談にて

定員 25 名

イベント

10/9 金

13:00～16:00

女性と企業の
トークカフェ in 立川

～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。



Web 申込み有



会場：ホテルエミシア東京立川

セミナー

10/2 金

10:00～12:00

ミニミニセミナー

アサーション
トレーニング入門

少人数制

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

セミナー

10/8 木

14:00～16:00

ミニミニセミナー

「3 年後の私」を描こう！
未来設計ワーク

少人数制

仕事探しや働き方を見直したくなったとき、「今」の状況だけで
考えていませんか？セミナーでは、ライフステージの変化も見
据えながら、3 年後のありたい姿を描きます。これまでを振り
返りながら、自分らしさや大切にしたい価値観を整理し、自己
理解を深めます。これからの働き方や暮らし方、自分を取り巻
く環境をもとに 3 年間の行動プランを作成してみましょう。

会場：東京しごとセンター多摩 5 階

セミナー

10/15 木

10:00～12:00

ミニミニセミナー

求人票を読んでみよう！
～「こんなはずじゃなかった」
は防げる！～

少人数制

求人票の記載内容にも法則があります。見落としとはい
けないポイントを知れば、入社してからの「こんな
はずではなかった」を防ぐことができます。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

セミナー

10/23 金

10:00～12:00

ミニミニセミナー

出産・育児等で空白が長い方向け
パソコンで
職務経歴書を作ってみよう！

少人数制

応募書類は「履歴書」と共に「職務経歴書」の提出を求められる
ことが多くなっています。「職務経歴書」に盛り込む内容を学び、
本セミナー中にパソコンで一緒に作成していきます。職務経歴書
を初めて作る方、作ったことがある方、どちらにもおすすめです。

※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

セミナー

10/26 月

10:00～12:00

オンライン Live セミナー

聞いてみよう！
在宅ワークの本音と
両立しながら仕事を進めるコツ

Web 申込み



女性しごと応援キャラバン

10/8 (木) 清瀬 10/14 (水) 八王子
10/22 (木) 青梅 10/29 (木) 羽村

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。

10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	プログラム期間	会場
10/1(木)	女性再就職サポートプログラム in 立川 事務職入門コース 12/1(火)～12/16(水)・1/13(水) 10:00～16:00	東京しごとセンター多摩5階 職場体験先

申込み開始日	地域密着型マッチングイベント	定員	開催日	会場
10/15(木)	女性応援ジョブフェア in 立川 ～家庭と両立できる企業と出会う！～	各部 30名程度	11/18(水) 1部 10:00～12:45 2部 13:30～16:15	ホテルエミシア 東京立川

申込み開始日	■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
10/15(木)	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 : 2027/1/12(火)～3/23(火)
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 : 10/15(木)～2027/1/6(水)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

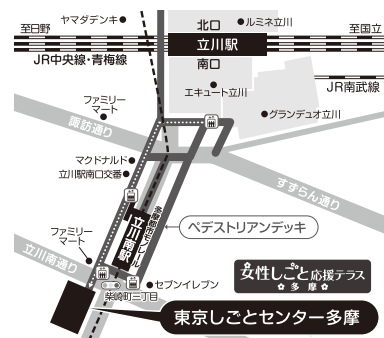
〒190-0023 立川市柴崎町3-9-2 立川駅南口 東京都・立川市合同施設3階

【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。