

第3回

女性再就職サポートプログラム in 立川

参加 無料

デジタル事務入門コース

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!

- 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



IT ツールを使ってみよう!



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 9月 1日(火) ~ 16日(水) ※土・日を除く 10:00~16:00

フォローアップセミナー 2026年 9月30日(水) ※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 7月 1日(水) ~ 8月 17日(月) ※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、年末年始(12月29日~1月3日)はお休み

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)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。
■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。

第3回 デジタル事務入門コース スケジュール

2日目から7日目は、ITに関する基礎知識やスキルを身につけます。

また、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	9月 1日(火)	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 ・自分の強みを知る 就職活動に求められるビジネスマナー
②	9月 2日(水)	情報リテラシー デジタルスキルの懸念	<ul style="list-style-type: none"> 情報セキュリティ (ウイルス感染対策、多要素認証、ランサムウェア、etc) IT、DX 推進の重要性の高まり
③	9月 3日(木)	DX、IOT の活用事例 生成 AI の活用	<ul style="list-style-type: none"> DX 化のビジネスモデル 生成 AI の使い方と注意点 生成 AI を使って DX、IoT の活用事例を調べよう!
④	9月 4日(金)	Web ミーティング ビジネスメールの書き方	<ul style="list-style-type: none"> ZOOM の使い方、主催者の役割 Web ミーティングへの参加マナー テーマをもとにブレイクアウトセッション
⑤	9月 7日(月)	Microsoft Forms 講座	<ul style="list-style-type: none"> Forms の役割と基本操作を学び「Web アンケート」を作ろう! URL で Form を公開する ・ Form を使ってデータを入力する アンケートデータ Excel をダウンロードして加工してみよう!
⑥	9月 8日(火)	PowerPoint 講座	<ul style="list-style-type: none"> プレゼンテーション資料の作成 スライドのレイアウト、図解の技を知る
⑦	9月 9日(水)	グラフィックツール (Canva)	<ul style="list-style-type: none"> 基本操作 テンプレートを活用しよう Canva AI で画像を作ってみよう 画像素材のレイアウト
⑧	9月 10日(木)	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	9月 11日(金) 9月 14日(月) 9月 15日(火)	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	9月 16日(水)	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	9月 30日(水)	午前：色を味方につけて自分らしい就活をしよう 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)

- ・別途お申込みが必要です。
- ・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合せください。



参加者の声

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、とても不安
でしたが何とか全日程受講
できて少し自信が持てました。
家族が協力的だったことに
驚きました。

初めて託児に預けました。
心配していましたが意外と
早く慣れてくれました。
毎日楽しいらしく3日目には自
分から託児室に入っていました。

今までよく聞くけど何だろう...?
のDXが何か分かり、身の回り
にたくさんあることに気づきまし
た。そしてすでに生活に欠かせ
ないものになっていることをあら
ためて感じ、これからますます
需要が高まっていくことと
思いました。



最初は苦手意識しかなかった
が、実際に操作してみると
とても楽しく、嫌いではない
ことに気がつきました。
いつかは在宅ワークができるレ
ベルになりたいと思いました。

なかなか緊張がとれずうまくい
かないこともありましたが、グ
ループの皆さんからの意見や
励ましで自分の強みなどの
気づきを得ることができまし
た。

CMでぼんやり見ていた
ノーコードと言われるものを
実際に使ってみて思っていた
以上に簡単で驚きました。
スマホでも使えると聞いた
ので今度試してみたいです。

職場体験について

2社体験できたことで、比較する事ができました。
これまで1社での就業経験しかなかったのでいろいろな仕事の
やり方に興味を持ちました。

初めての環境に入るので緊張していま
したが、体験先では、とても温かく受
け入れてくださり安心しました。

お申込みにあたっての注意事項

お申込みできる方

- 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。)

■ 個別面談の予約をして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。

■ お申込みには「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

9月 1日(火) 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 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、年末年始(12月29日～1月3日)はお休み

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。

