

イベント info 1月 2026

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

申込受付中

2026/
1/19
月

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

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。
PCスキル・事務基礎知識の習得、再就職に必要な心がけや準備をしていただきます。

プログラム期間：2026/2/2(月)～2/18(水)・3/4(水)
10:00～16:00

会場：東京しごとセンター多摩5F、職場体験先

選考有 定員25名

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
- ・久しぶりに就職活動を始めたい

詳細はこちらから



イベント

1/15
木

13:00～
16:00

女性と企業のトークカフェ in 小平 ～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！
女性活躍の推進に積極的な企業とカジュアルに話ができる「交流会」と、企業を実際に見ることが出来る「見学会」がセットになったイベントです。

会場：ルネこだいら 小平市民文化会館
申込受付中

詳細・申込はこちらから



WEB申込有 定員15名

セミナー

1/16
金

10:00～
12:00

ミニミニセミナー

家庭と仕事のイライラに！ 「両立のためのアンガーマネジメント講座」

「仕事が忙しくて、つい家族に怒ってしまう」
「働き始めたら余裕がなくなってイライラしそう」
…そんなお悩みをお持ちの方に！
『両立あるある』の事例と、今日から使える簡単なワークで楽しくアンガーマネジメントを学べます。
怒りと上手に付き合う方法を学んで、穏やかに働ける自分に！

会場：東京しごとセンター多摩5F 申込開始：12/15(月)

少人数制

セミナー

1/23
金

10:00～
12:00

ミニミニセミナー

ブランクや転職回数が多い方のための 「応募書類の作り方」

「転職回数が多い」
「派遣での就業期間が長い」という経験を「どのように応募書類に書けばいいのか分からない」という方、必見！
応募書類作成時のポイントをお伝えします。

会場：東京しごとセンター多摩5F 申込開始：12/15(月)

少人数制

セミナー

1/30
金

10:00～
12:00

ミニミニセミナー

採用担当者の心をつかむ！ 会ってみたいくなる 「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5F 申込開始：12/15(月)

少人数制

セミナー

1/21
水

10:00～
12:00

オンライン Live セミナー

しなやかに自分を輝かせる 私のための就活カラー

- ・私らしさとは？ワークを通して深掘りします
- ・ビジネスシーンで活用できる色の使い方と意味
- ・色はノンバーバルコミュニケーションツール
- ・働いてからも役立つ、変化するビジネスパーソンの服装

オンライン Live 配信
申込開始：12/15(月)

詳細・申込はこちらから



WEB申込有 定員20名

女性しごと応援キャラバン

・1/8 (木) 東村山 ・1/28 (水) 八王子

お問い合わせ／お申し込み

TEL：03-6734-1346

(女性しごと応援キャラバン専用)

詳細・申込はこちらから



「もう一度働きたい・働き続ける」を応援します！



- 初めて東京しごとセンターをご利用の方は会場利用登録をしていただきます。
- 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。
- 少人数制のセミナーは、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。



1月申込開始 イベント・プログラムのご案内

申込開始日
1/15(木)

女性再就職支援オンラインセミナー
介護も仕事も、私らしく
～オンデマンドで学ぶ 両立の工夫と働き方～

配信期間

2/20(金)～2/27(金)

会場

オンライン
オンデマンド配信

申込受付中 ■ 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 ー自分磨きの10日間ー

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。
質の高い学びと、あたたかい交流を通じて、自分らしいキャリアを築くヒントを一緒に見つけましょう！

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 : 2026/1/13(火)～3/24(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 : 2025/12/19(金)まで
オンデマンドコース: 2026/2/27(金)まで **締切間近!お申し込みはお早めに!**

詳細・申込は
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 ・デジタルスキル入門コース

■ 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

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し込みください。
(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

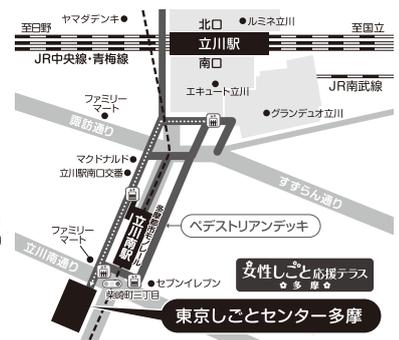
〒190-0023 立川市柴崎町3-9-2 立川駅南口 東京都・立川市合同施設3階

【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。)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。

しごとまテラス 🔍 検索



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

公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。