



東京都

東京しごとセンター多摩

女性しごと応援テラス
☆多摩☆

府中市男女共同参画センター・「フチャール」で開催

女性のための 再就職パソコン スキルアップ コース

～5日間でわかる就職ノウハウ～

こんな方に
オススメ!

- ・就職のためにパソコンスキルを見直したい
- ・ビジネスマナーを再確認したい
- ・再就職したいけど、就活が不安
- ・ブランクがあるので、以前のように働けるか不安

参加
無料無料託児
あり職場
体験
希望者のみ

日 時	コ ー ス 期 間	2023年1月16日(月)～20日(金) 10:00～16:00			
	職場体験期間	2023年1月24日(火)～1月26日(木) 1～3日間の選択制 2023年1月23日(月) オリエンテーション、1月27日(金) ふり回り			
場 所	府中市男女共同参画センター・「フチャール」／ 職場体験先	受 講 料	無 料	定 員	25名
申込期間	2022年11月11日(金)～12月14日(水) ※日・祝日を除く				
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をされている概ね54歳までの女性(その他の理由の方も可) ・全5日間参加できる方 ・パソコンの基本操作(基本的な入力程度)ができる方				
申込方法	申込書にご記入いただき、面談を通してお申し込みください。状況等をお伺いした上で、面談結果をご連絡します。申込期間内に、下記の電話番号からお申し込みください。				
無料託児 予約制	定 員:5名程度 申込締切:12月14日(水) 対象年齢:満1歳から6歳まで(未就学児) ※職場体験日の託児はございません。 ※ご希望に添えない場合もございますので、詳細はお問い合わせください。				

プログラム終了後も個別にあなたの就職をサポートします。

アドバイザーによる就職支援

応募書類が作成できるPCをご用意

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 東京都立川市柴崎町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

TEL:042-529-9003

平日:9時～20時 土曜:9時～17時 ※日曜祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休みです。

しごとたま テラス

Q 検索

■個人情報の取り扱いの詳細について
<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。

■「雇用保険受給資格」の求職活動として認められる場合があります。

■新型コロナウイルス感染症への予防対策について
 ご来所・ご参加の際は、次のご協力をお願いいたします。
 マスク着用・咳エチケット・検温・手指消毒・手洗い・うがい





女性のための再就職パソコンスキルアップコース

スケジュール

回	日時	10:00 ~ 16:00	
		科目	
1	1月16日 (月)	オリエンテーション 再就職の心構えと活動準備	・就職活動の流れ ・女性を取り巻く雇用環境 ・“自分らしく働く”を考える
2	1月17日 (火)	パソコン実習 (Word)	・職場のパソコンを使用する際の注意 ・ビジネスメールのマナー、書き方 ・社内文書作成 ・表の作成
3	1月18日 (水)	パソコン実習 (Excel)	・データ入力 ・基本的な表の作成、計算、グラフ作成 ・仕事でのデータベースの活用
4	1月19日 (木)	パソコン実習 (PowerPoint) (個別カウンセリング)	・基本的なスライド作成と編集 ・プレゼンテーション資料の作成と発表
5	1月20日 (金)	自己理解と企業研究 交流会	・自分自身を知る、強みを知る ・業種、企業、職種を知る ・求人情報の探し方、見方 ・再就職者との交流

会場：府中市男女共同参画センター・「フチュール」

(府中市住吉町1-84 スターザ府中中河原4階)

京王線「中河原駅」徒歩1分

託児についても、同施設内に設置します。

※公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。



職場
体験

希望者のみ

スケジュール

会場

1月23日 (月)	10:00~12:00	・職場体験オリエンテーション ・ビジネスマナー／面接対策	東京しごと センター多摩
1月24日(火) ↓ 1月26日(木)	10:00~16:00	職場体験 (1~3日の間で選択できます)	職場体験先
1月27日 (金)	10:00~12:00	・職場体験振り返り ・応募書類の基本 ・現状整理と今後の行動計画の作成	東京しごと センター多摩

※1月23日(月)、1月27日(金)の託児は可能です。

1月24日(火)~26日(木)の託児は、各自で手配をお願いいたします。

お申し込みにあたっての注意事項

受講までの流れ

1. 参加申込み (電話)

11/11(金)~12/14(水)
※日・祝日を除く

- ・電話で申込み
- ・面談日の決定

2. 面談選考 (来所)

※下記表参照

- ・「申込書」持参
- ・面談実施

3. 結果のご連絡(郵送)

4. 受講意向の確認(電話)

5. 受講日初日

利用登録の
ない方へ

「東京しごとセンター※1」の利用登録のない方は、「新規利用登録」をしていただきます。少し早めに会場にお越しください。

※ 面談選考概要

日 程	11/29(火)	12/6(火)	12/14(水)	12/15(木)
場 所	東京しごとセンター 多摩	府中市男女共同 参画センター・ 「フチュール」	府中市男女共同 参画センター・ 「フチュール」	東京しごとセンター 多摩
持ち物	当パンフレットに付随する「申込書」 ※必要事項を記入のうえ、会場へご持参ください。			

※1 「東京しごとセンター」は、東京しごとセンター多摩、女性しごと応援テラス多摩、東京しごとセンター(飯田橋)を指します。

その他の確認事項

■当コース／職場体験について

- 当コース受講については、過去に「女性再就職サポートプログラム」の受講経験がない方を優先いたします。
- 面談結果はご自宅へ郵送いたします。
- 当コースは、就職を保証するものではありません。
- 受講料は無料です。会場ならびに職場体験先への交通費、昼食代等をご負担いただきます。
- 職場体験は企業に訪問いただき、職場の雰囲気やお仕事を体験していただくプログラムです。職務内容は事務補助作業が中心ですが、訪問企業により異なります。やむを得ない理由により中止になる場合もございます。

■個人情報について

- 「申込書」は、東京しごとセンター多摩・女性しごと応援テラス多摩の「女性再就職サポートプログラム」の雇用就業支援受託事業者である「パーソルテンプスタッフ株式会社」が責任を持って管理・破棄いたします。(応募書類の返却はいたしません)
- 職場体験に参加される方については、「氏名・主な経験職務・OA経験」に関する情報を職場体験先の企業へ開示します。
- 職場体験先企業により、個人情報保護及びコンプライアンスの観点から、誓約書等への署名捺印が必要になる場合がありますのであらかじめご了承ください。

■託児について

- 託児は、別途お申込みが必要です。
- 職場体験中(1/24(火)~1/26(木))は、託児はございません。

■新型コロナウイルス感染対策について

- マスク着用、咳エチケット、検温・手指消毒等にご協力をお願いいたします。

令和4年度 女性再就職サポートプログラム in 府中申込書

※左ページの「お申込みにあたっての注意事項」を了承し、当コースに申込みます。 申込日 年 月 日

コース名称	女性のための再就職パソコンスキルアップコース in 府中				
フリガナ					
氏 名					
生年月日	(西暦) 年 月 日 (歳) ※受講時点での年齢をご記入ください				
現住所	〒 【日中の連絡先】電話番号(ご自宅・携帯) () 【ご自宅最寄駅】 線 駅				
コース期間 の託児希望	☐ 希望します (名／お子様の年齢 歳 ヶ月) ※受講時点での年齢をご記入ください。 ※特記事項がございましたら、「その他」欄にご記入ください。 ☐ 希望しません				
職歴等	最終職歴	在籍期間	事業所の職種・業界	職種	雇用形態
		年 月～ 年 月			正社員・契約社員 派遣社員・パート アルバイト
	一番経験 の長い 仕事内容	(年間)			
	確認事項	結婚・出産・介護・その他の理由で離職されたことはありますか？ ☐ あり (年前) 離職理由：結婚・出産・育児・介護・その他 () 離職時の雇用形態：正社員・契約社員・派遣社員・パート・アルバイト ☐ なし			
資格等	例) 運転免許、簿記 3 級 など				
OA経験 (パソコン 実務経験)	☐ パソコンは使ったことがない ☐ Word、Excel を使ったことがある ☐ キーボードを使ってローマ字入力ができる ☐ Word の文章作成や Excel の表計算等ができる ☐ 専門ソフトを使ったことがある ☐ Word の図表作成や Excel の関数・グラフ等ができる				
応募理由 (具体的に)					
職場体験 の希望	☐ 希望します 希望日数 1 日 ・ 2 日 ・ 3 日 (日数は選択できます) ☐ 希望しません				
	職場体験期間の託児希望 (1月23日、1月27日) ☐ 希望します ☐ 希望しません				
その他	受講中に留意してほしい事項 (健康状態など)				
事務局 使用欄					



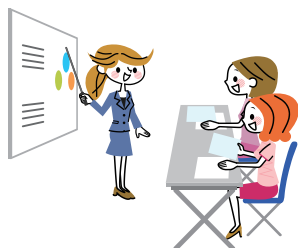
参加者の声

知らない人と話すのは苦手でしたが、話すことで得るものもありました。PC研修は自分の実力を再確認でき、もっと勉強したいと思いました。また、色々な講師の方から多岐にわたるお話を聞くことができ、再就職に向けての心の準備ができました。



Word、Excelは久しぶりでしたが、講師の方の説明がとても分かりやすく、実際に企業であった事例等を楽しくお話してくださり、納得できることがたくさんありました。PowerPointは全くの初めてで不安でしたが、説明がとても分かりやすかったので、楽しく実習でき少し自信につながりました。

子どもを連れての受講はドキドキでしたが、無事に全日参加することができました。子どもを預ける事への心配もなくなり、子どもも成長したように思えます。



各日の講師の先生、とてもわかりやすく情報・知識が深まりました。受講は大変良い機会となりました。モチベーションが上り、早く就活できるように環境を整えたいと思いました。

女性の「働きたい・働き続ける」を応援！

結婚・出産・育児・介護等から再就職を目指す方

キッズスペース

お子様を連れてご利用いただけるよう、キッズスペースを設置しています。相談の待ち時間やパソコンで応募書類を作成したいときなどにご利用ください。



授乳室

必要な方はどなたでもご利用いただけます。ベビーベッド(オムツ交換台)があります。※ゴミは各自お持ち帰りください。



子どもが小さくても安心だね♪

ミニセミナー

少人数の定員で、気楽に情報交換をしながら、女性が働く上でのノウハウや課題解決のヒントを見つけましょう

〈テーマ例〉

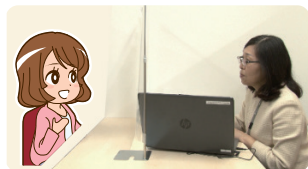
- ブランクの不安を解消しよう
- 忙しい時のゆる家事
- 人間関係を楽しむヒント etc...

※セミナーの内容・日程等はホームページまたはセミナーチラシでご確認ください。



相談コーナー

担当アドバイザー制で皆様のご相談にきめ細やかに対応し、就職活動をサポートします。何から始めればいいのか...など一緒に相談していきましょう。



情報コーナー

求人情報の検索や応募書類の作成にご利用いただけるパソコンをご用意しています。また、就職活動に関する書籍やパソコンに関する書籍等、取りそろえています。多摩地域の保育園情報等も自由に閲覧いただけます。



自分に合った情報が見つかりそう♪

女性しごと応援テラス多摩ってなに？

私らしい働き方をしたいがブランクがあって不安。働きたい気持ちがあるけどなかなか一歩が踏み出せない...何から始めたら良いかわからない...などそんなモヤモヤ、女性しごと応援テラス多摩でまず相談してみませんか？ キャリアカウンセリングや、各種セミナー等、利用者のニーズに応じた様々なサービスを提供しています。また、多摩地域の市町村や、マザーズハローワーク立川等と連携し、就職まで一貫した支援を行います。

令和4年10月1日より新施設に移転してサービス内容もパワーアップします!!

テレワーク体験



WEB会議や勤怠管理等のコミュニケーションツールを体験することができます。実際のパソコンでアドバイザーとWEB会議を体験してみましょう！

移転先住所

東京都立川市柴崎町3-9-2
立川駅南口東京都・立川市合同施設3階

交通のご案内

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

月～金曜日 9:00～20:00
土曜日 9:00～17:00
日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)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。



子どもを預けて就活に集中できるね♪