

イベント info 9月 2025

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

申込期間
8/15(金)
～9/30(火)

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・専門知識の習得、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：10/14火～10/29水・11/12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！

- ・経理事務職で再就職したい
- ・ブランクがあるので自信をつけたい
- ・仲間と一緒に学びたい
- ・再就職経験者や人事担当者の話が聞きたい

詳細は
こちらから



イベント

9/18(木)
10:00～12:30

子育て女性向け再就職支援イベント in 調布

家庭も自分も大切にしたいあなたへ
～価値観・お金・職場選びのコツ～&企業交流会

家事・育児だけで過ぎていく毎日に焦りがある。子育てと仕事を両立して、私らしく活躍できたらいいな。でも、そんな会社どうやって探したらいいの？こんなモヤモヤをお持ちの皆さんに、「働く」に向けて一歩を踏み出すヒントをお伝えします。

会場：調布クレストンホテル 8階クラウン
申込開始：8/6(水)

詳細・申込は
こちらから



WEB申込有

定員50名

セミナー

9/10(水)
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わからない」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：8/15(金)

少人数制

セミナー

9/19(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：8/15(金)

少人数制

セミナー

9/26(金)
10:00～12:00

出張ミニセミナー in あきる野

～いきいきと働くわたしのために～
わたしにぴったりのライフワーク・バランスを考えてみよう

会場：あきる野ルピア 3階
ルピア産業情報研修室
申込開始：8/15(金)

詳細・申込は
こちらから



WEB申込有

定員15名

女性しごと応援キャラバン

9/2(火) 国立 9/9(火) 調布
9/19(金) 西東京

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



【託児サービスについて】

- 要予約（6営業日前迄）
- 満1歳から未就学児まで
- 託児対応時間 平日（月～金）10:00～17:00



東京しごとセンター多摩

女性しごと応援テラス 多摩

お問い合わせ／お申し込み TEL：042-529-9003

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

- 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。
- ミニミニセミナーの開場・受付は、セミナー開始10分前ですのでご注意ください。

9月申込受付中 イベント・プログラムのご案内

申込受付中

女性と企業のトークカフェ in 多摩
～イマドキ企業は女性の味方～

10/10(金)
13:00～16:00

定員
15名

会場
多摩市立
関戸公民館

詳細・申込は
こちらから



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 オンデマンドコースー自分磨きの10日間ー

いつでも・どこでも、自分のペースで学べる！“あなたらしい学び”を実現
会場コースの10回のプログラムのうち、7つのセミナーをダイジェスト版でご覧いただけます。

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 オンデマンドコース： 2025.9.9（火）より視聴できます

予告 会場コース：2026.1.13（火）～3.24（火）（毎週火曜日：全10回）

申込期間については、決まり次第、お知らせします。

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 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）

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

☎ 042-529-9003

<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/kyuusyoku/jyosei/>

しごとまテラス



【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に必要範囲（事業実施にあたって行う各種事務処理、各種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。



JR立川駅 徒歩4分、多摩市モノレール「立川南口」駅 徒歩1分
バス「立川南口」駅 徒歩1分
公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。