





女性しごと応援テラス多摩 ミニセミナー

東大和

~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!

これから働くことを考えると、家事・育児・介護との両立、社会との関わりなど、今後どうしたらよいか、 何となく不安や悩みを感じていますか?

このセミナーでは、自分の人生・日常を振り返り、『自分らしさ』を取り戻すポイントを見つけることで、 自分らしいライフワーク・バランスとは何かを考えていきます。自分の中に潜んでいる魅力を発見したり、 環境を理解することで、いきいきと働くわたしを想像してみましょう!

※参加者同士で会話をするワークを数回予定しています。



託児付き

全年齡

2023年2月17日(金) 10:00~12:00

申込開始1月16日(月)から

東大和市中央公民館

(東大和市中央3丁目926)

15名程度

↑ バス停 (ちょこバス) (東大和市役所) ・ ※市役所北口前のほ 東大和高校 □ 商工会館 □

対象年齢:1歳~6歳(未就学児)

費用:無料(託児に必要なおむつ等持参)

定員:6名

託児申込締切:2月9日(木)



託児

お申し込みは電話またはWedで







女性の「動きたい・動き続ける」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。



子ごもが 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
- ●人間関係を楽しくするヒント 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。



#13% ¬ _ _ + __

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 報等もご自由に閲覧いただけます。



自分に合った情報が 見つかいそう♪

女性しごと応援テラス多摩ってなぁに?

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っても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!!



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 ペデストリアンデッキ直通

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。





