

イベント・セミナー



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

申込み受付中！

11/13 金
まで

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
による空白から、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： 12/1 (火) ～ 16 (水)・1/13 (水)

10:00 ～ 16:00

会場：東京しごとセンター多摩 5 階、職場体験先

申込みは面談にて

定員 25 名

イベント

11/18 水

1 部 10:00～12:45
2 部 13:30～16:15

地域密着型マッチングイベント

女性応援ジョブフェア in 立川

～家庭と両立できる企業と出会う！～

家庭と両立したい女性に
理解のある企業や
求人を集めた
合同就職面接会です。



会場：ホテルエミシア東京立川

Web 申込み有

セミナー

11/6 金

10:00～12:00

ミニミニセミナー

コミュニケーションの
ヒントを得よう！
「エゴグラム」

少人数制

エゴグラムは心理学理論に基づき、性格タイプや行動
パターンを知るものです。自分のクセや、他者との関
わり方への気づきを得ることで仕事・家庭・その他の
場面でのコミュニケーションに活用し、両立をスム
ーズにするヒントを探しましょう！

会場：東京しごとセンター多摩 5 階

セミナー

11/13 金

10:00～12:00

ミニミニセミナー

就職に活かす
ポジティブシンキング講座

少人数制

「自信がない」「不安がある」「私にできるだろうか」と感
じることはありませんか。ネガティブな感情にも大切な役
割があることを理解し、自分自身を前向きに捉える方法や、
「レジリエンス(しなやかに立ち直る力)」について学びます。
家庭と仕事の両立に向け一歩を踏み出す力を一緒に育いま
せんか？

会場：東京しごとセンター多摩 5 階

セミナー

11/19 木

10:00～12:00

ミニミニセミナー

Zoom 会議を体験しよう！
～ビデオコミュニケーションスキル
を身につける～

少人数制

子育てなどでお仕事から離れていた方を対象に、Zoom
を実際に操作しながら、オンライン面接やリモートワ
ークで役立つビデオコミュニケーションスキルを身に付
けます。「Zoom を初めて使用する」という方も安心し
て参加できます。

※パソコンの基本操作ができる方が対象です。

会場：東京しごとセンター多摩 5 階

セミナー

11/26 木

14:00～16:00

ミニミニセミナー

話すことは聴くことから
～傾聴力をきたえて面接突破！～

少人数制

傾聴力をきたえて面接でのキャッチボールに挑戦します！
面接では「答えること」に意識が集中しがちですが、まず
は相手から投げられた質問のボールをしっかり受け止め、
意図をくみとった上で答えることが大切です。求められて
いるポイントを理解してから答えることで、無理に話そう
としなくても「伝わる」面接になります。

会場：東京しごとセンター多摩 5 階

セミナー

11/30 月

10:00～12:00

オンライン Live セミナー

プライベートでも職場でもすぐに使える！
女性のための
コミュニケーションカ
スキルアップセミナー
～両立にも役立つ対話のコツ～

Web 申込み



女性しごと応援キャラバン

11/5 (木) 東村山 11/12 (木) 狛江
11/19 (木) 多摩 11/27 (金) 奥多摩

お問合わせ／お申込み TEL: 03-4550-0973
(女性しごと応援キャラバン専用)



東京しごとセンター多摩

女性しごと応援テラス多摩

お問合わせ／お申込み 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月29日～1月3日) はお休み

- 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・イベントは、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。
- 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。
- ミニミニセミナーは主に出産・育児・介護などの理由で現在離職されている女性の方を対象にしたグループワーク中心のセミナーです。

11 月申込み受付中 イベント・プログラムのご案内

■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

申込み受付中！ 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。

これまでの経験を次のステップに進むための学びに変え、自信を持って「わたらしさ」を表現できるようになりましょう！
キャリアを築くヒントを一緒に見つけませんか？

対象 主に出産・育児・介護などの理由で離職し、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 ^{おすすめ!} : 2027/1/12(火)～3/23(火)

オンデマンドコース : お申込み完了後、視聴用 URL をお送りします

募集期間 会場コース : 10/15(木)～2027/1/6(水)まで

オンデマンドコース : 2027/2/28(日)まで

詳細・申込みは
こちらから



女性しごと応援テラス 多摩

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 ・デジタル事務入門コース

■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

■キャリアステップ・プロジェクト

正規雇用やキャリアアップを目指し、転職を希望する方向けにキャリアアップ形成セミナーや企業交流会等を組み合わせた 10 日間のプログラム ※オンデマンドコースもあり

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

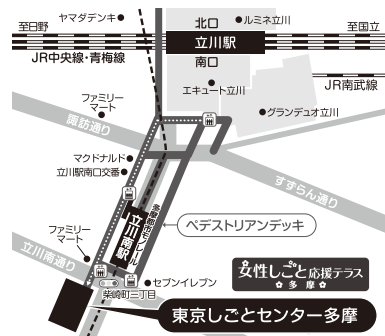
〒190-0023 立川市柴崎町 3-9-2 立川駅南口 東京都・立川市合同施設 3 階

【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。）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に必要範囲（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。

しごとたまテラス



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
ベデストリアンデッキ直通

公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。