

イベント・セミナー

9月 info



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！

9/24 木
まで

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。
経理事務に関する基礎知識の学びや
会計ソフトの体験、再就職に必要な
心がけや準備をしていただきます。
※受講には面談が必要です。ご予約をお待ちし
ております。



プログラム期間：10/13 (火)～10/28 (水)・11/11 (水)
10:00～16:00
会場：東京しごとセンター多摩 5F、職場体験先

お申込みは面談にて

定員 25名

イベント

9/18 金
13:00～16:00

女性と企業の
トークカフェ in 町田

～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！
セミナー・交流会・見学会
がセットになったイベント
です。



詳細・申込みは
こちらから



会場：町田市文化交流センター

Web 申込み有

セミナー

9/11 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

「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みませんか？



会場：東京しごとセンター多摩5階

Web 申込み有

定員 15名程度

セミナー

9/29 火
10:00～12:00

出張ミニセミナー in あきる野

仕事も家庭も両立できる！
タイムマネジメント講座

会場：トラストルピア（あきる野ルピア）



セミナー

9/17 木
10:00～12:00

ミニミニセミナー

少人数制

私にちょうどいい働き方、
見つけれませんか！

パート？正社員？それとも在宅？「どんな働き方が自
分には合っているのだろうか？」「雇用形態の違いってよ
くわからない」そんな悩みを持つ方のためのセミナー
です。子育てや家庭との両立、収入、働く時間など、
自分が大切にしたいことを整理しながら、今の自分に
ちょうどいい働き方を一緒に見つけていきましょう。

会場：東京しごとセンター多摩5階

セミナー

9/25 金
10:00～12:00

ミニミニセミナー

いまどきの
「ビジネスマナー講座」

オンラインコミュニケーションツールやSNS、AI 等
の活用が広がり、**ビジネスマナーも進化しています**。
柔軟に対応できるように新しいビジネスマナーについ
て学びましょう。
特に、職場から長く離れていた方にはオススメです。

会場：東京しごとセンター多摩5階

女性しごと応援キャラバン

9/4 (金) 三鷹 9/10 (木) 瑞穂
9/17 (木) 西東京 9/24 (木) 調布

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。

9月申込み開始 イベント・プログラムのご案内

申込み開始日	女性と企業のトークカフェ in 立川 ～イマドキ企業は女性の味方！～	開催日	会場
9/1(火)	企業の採用担当者と“気軽に話せる”貴重なチャンス！ セミナー・交流会・見学会がセットになったイベントです。 ◆セミナー：『また会ってみたい人』と思われるための話し方を知ろう	10/9(金) 13:00～16:00	ホテルエミシア 東京立川

申込み受付中！ ■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

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 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 : 9/8(火)～11/24(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 をお送りします

募集期間 会場コース : 9/3(木) まで
オンデマンドコース: 2027/2/28(日) まで

締切間近！
お申込みはお早めに！

詳細・申込み
はこちらから



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

女性しごと応援テラス多摩 ☎ 042-529-9003

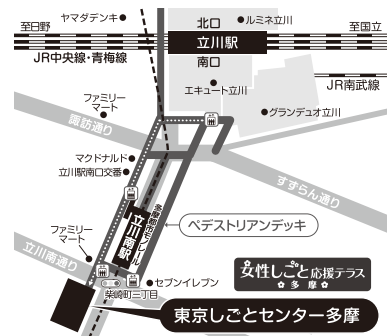
〒190-0023 立川市柴崎町3-9-2 立川駅南口 東京都・立川市合同施設3階

【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。

しごとまテラス 🔍 検索



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

ベネ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。