東京都 東京しごとセンター ミドルコーナー

30歳～54歳の方向け　受講無料

令和8年 12月　セミナースケジュール

月	火	水	木	金	土
	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
	45歳からの未来デザインプログラム セミナー				
	就活エクスプレス　適職探索コース				
	⑤面接対応力アップ （10:00～12:00）	Web面接対策セミナー （9:30～10:30）	人間関係を円滑にするコミュニケーション （13:00～16:00）	面接突破トレーニング （13:00～16:00）	②応募書類作成のポイント （13:00～15:00）
	①就職活動を成功させるポイント （13:30～15:30）	Web面接対策セミナー （10:50～11:50）	①就職活動を成功させるポイント （17:45～19:45）		【在職者向け】A.キャリアデザインセミナー(1)転職前に考えよう！ （13:00～16:00）
	②応募書類作成のポイント （16:30～18:30）	短期集中プログラム 1日目 （10:00～17:00）			
12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
就活エク　適職探索コース		就活エク　1日コース			
伝える・聴く力 実践ワークショップ （10:00～16:00）	①就職活動を成功させるポイント （10:00～12:00）	Web面接対策セミナー （9:30～10:30）	キャリア再構築ワークショップ 1日目（10:00～16:00） 2日目（10:00～16:00）		④面接のポイント （13:00～14:30）
④面接のポイント （13:00～14:30）	②応募書類作成のポイント （13:30～15:30）	Web面接対策セミナー （10:50～11:50）	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 （18:00～19:30）		【在職者向け】B.ビジネススキルアップ(3)仕事に役立つロジカルシンキング （13:00～16:00）
⑤面接対応力アップ （15:30～17:30）	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 （16:30～18:00）	就活ステップアップセミナー A:モチベーション再構築・自己理解編 （10:00～17:00）			
		短期集中プログラム 2日目 （13:00～16:00）			
12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
就活エクスプレス　スキルアップコース					
ライフ&マネープラン×キャリアアップ 対象:30～44歳 （10:00～16:00）	ライフ&マネープラン×キャリアアップ 対象:45～54歳 （10:00～16:00）	Web面接対策セミナー （9:30～10:30）	コミュニケーション実践集中講座 1日目（10:00～16:00） 2日目（10:00～16:00）		①就職活動を成功させるポイント （13:00～15:00）
⑤面接対応力アップ （13:00～15:00）	②応募書類作成のポイント （10:00～12:00）	Web面接対策セミナー （10:50～11:50）	⑤面接対応力アップ （17:45～19:45）		【在職者向け】C.求職活動支援セミナー （13:00～16:00）
①就職活動を成功させるポイント （16:00～18:00）	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 （13:30～15:00）	短期集中プログラム 3日目 （13:00～16:00）			
	④面接のポイント （16:00～17:30）				
12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
①就職活動を成功させるポイント （13:00～15:00）	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 （10:00～11:30）	Web面接対策セミナー （9:30～10:30）	②応募書類作成のポイント （17:45～19:45）	【一般公募セミナー】 今日からできるストレスコントロール ～就活・仕事に役立つ、ストレス解消と良質な睡眠のヒント～ （13:30～15:30）	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 （13:00～14:30）
②応募書類作成のポイント （16:00～18:00）	④面接のポイント （13:00～14:30）	Web面接対策セミナー （10:50～11:50）			
	⑤面接対応力アップ （15:30～17:30）	就活ステップアップセミナー B：実践対策・就活スキル向上編 （10:00～17:00）			
		短期集中プログラム 4日目 （13:00～16:00）			
12月28日	12月29日	12月30日	12月31日		
	休館日	休館日	休館日		

アドバイザー経由で申込
オンライン開催
グループワークあり

お問い合わせ先

セミナー
☎ 03-3265-8904

未来デザインプログラム・就活エクスプレス
☎ 03-3239-3821

平日9:00-20:00　土曜日9:00-17:00
※日曜日・祝日・年末年始は休業

災害等やむを得ない事情によって、中止や延期になることがあります。なお、中止・延期の際は、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。

「これから就職活動をスタートする方におすすめ」

求職活動支援セミナー　①～⑤

- 就職活動に必要な基本事項を、実例を交えた講義やロールプレイングなどで実践的に学習できます。
- セミナー「④面接のポイント」を受講後、セミナー「⑤面接対応力アップ」を受講すると効果的です。
  （セミナー④のみ、⑤のみでも受講は可能です）
- 同じセミナーでも複数回受講可能です。ただし、お申込みはそのセミナーを受講後に可能となります。

※遅刻は15分までとします。その際は、事前にご連絡をお願いします。



セミナー名	主な内容　※⑤以外は講義型の講座です。
就職活動を成功させるポイント	Ⅰ.就職活動のステップ理解 Ⅱ.働き方の選択と活動戦略 Ⅲ.自己理解による目標・方向整理
応募書類作成のポイント	Ⅰ.応募書類の役割を理解する Ⅱ.応募書類の作成方法を学ぶ Ⅲ.書類選考を通過するポイント
効果的な求人情報の探し方と応募方法	Ⅰ.労働市場と幅広い求人情報の収集方法 Ⅱ.求人検索・求人読解のポイント Ⅲ.短期集中の就職活動のポイント
面接のポイント	Ⅰ.面接の本質理解 Ⅱ.面接でよく出る質問への対応方法 Ⅲ.ミドル世代特有の面接課題
面接対応力アップ	Ⅰ.ミドルの面接・頻出5質問の理解 Ⅱ.模擬面接（ロールプレイング）

会場　東京しごとセンター　5階 多目的室

対象　開催日現在、30～54歳の求職者の方
ミドルコーナー利用登録後、どなたでもご参加いただけます。

申込方法　以下の方法にて直接申込み可能です。
- ミドルコーナーマイページ
- セミナー受付担当（来所）
- セミナー受付電話：03-3265-8904

※来所・電話受付：日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）は休みです。

※動画セミナー視聴について
- 求職活動支援セミナー①②③④の動画は、順次配信を行います。（⑤は来所受講のみ）
  最新情報につきましては、マイページのお知らせ欄からご確認いただくか、またはお電話にてお問合せください。
- 申込前にマイページへの登録をお願いいたします。登録後、マイページからお申込みいただくか、来所または電話（TEL：03-3265-8904）にてお申込みください。申込後、マイページに登録したメールアドレスに送信される【申込受付完了】メールに、視聴URLをご案内します。

東京しごとセンター ミドルコーナー
〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3丁目10番3号
イベント・セミナー事務局：03-3265-8904
プログラム事務局：03-3239-3821
平日9:00-20:00　土曜日9:00-17:00　※日曜日・祝日・年末年始は休業