

求職活動支援セミナー

受講  
無料

仕事とプライベートに役立つ

# 時間管理術

ご自身の時間の使い方を見える化して、  
効率よく時間を使ってみませんか？  
時間管理術（タイムマネジメント）を学び、  
仕事やプライベートに役立てていきましょう。



日時

## 10月26日(木)

14:00~16:00 (受付:13:30~14:00)

【申込締切】10月25日(水) 18:00まで

定員

50名 (先着順)

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者)

講師



### 奥住 優子氏

2級キャリア・コンサルティング技能士  
産業カウンセラー  
メンタルヘルス・マネジメントⅢ種

就職支援事業におけるキャリアコンサルタントを経て、企業・大学・自治体にて就職に関わる研修・セミナーの講師、企業の採用面接官等の活動を展開。採用と求職、双方の経験を生かして活動。毎年、300人以上に及ぶ求職者との関わりを通して、対面とオンラインの就職活動支援を行う。

会場

### ニチレイ水道橋ビル 5階 多目的室

東京都千代田区神田三崎町3-3-23



● JR総武線「水道橋駅」西口徒歩2分

申込み・問合せ  
(電話またはWeb)

## 03-3265-8904

平日 9:00~20:00 / 土曜 9:00~17:00

※日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)は休みです

※初めて利用される方やオンライン登録のみの方は、東京しごとセンターミドルコーナーの登録が必要です。  
お申し込み後、セミナー前日までにご登録ください。平日は18:00、土曜日は15:00までにお越しください。

24時間WEB受付 ▶



託児が必要な方は、ご希望日の6営業日前までにお申し込みください(祝日、年末年始等により変わる場合があります)。総合相談係: 03-5211-1571



# 30歳から54歳の 就職・転職活動をサポート

ご利用  
無料

都内で就職したい方

納得いく就職・  
転職活動をしたい方



東京しごとセンターは、あなたの就職・転職活動を全力でサポートします!

## キャリアカウンセリング



専任アドバイザーの  
丁寧な個別支援

## 求人情報をパソコン・スマホから



求人情報を独自で開拓  
面談会も多数開催

## 各種セミナー・プログラム



就職・転職活動を強化  
スキルアップも

毎月  
50本  
以上  
開催中

来所またはオンラインによる  
登録、面談も可能です

来所の場合は閉館の2時間前までにお越しください



説明&見学会を  
随時開催中

お申込み手続きは、電話またはWEBで可能



# 東京しごとセンター ミドルコート

所在地 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-10-3

最寄駅 JR総武線「飯田橋駅」東口徒歩7分、「水道橋駅」西口徒歩5分、東京メトロ「九段下駅」徒歩8分

詳しくは  
こちら

<https://tokyoshigoto-middle.jp/>

東京しごとセンター ミドル

検索

