

不安を解消しよう！ 仕事と家事の 両立のヒント



2024年 **10/23** 水

10:00 ▶ 12:00
開場・受付 9:40 ~

申込受付
9/17(火)から

これから仕事を始めたいと思った時に不安に思うことの一つに「仕事と家事の両立」があるのではないのでしょうか？「仕事と家事の両立」を4つの役割から考えることで不安の原因に気づいたり気持ちの整理をしたりすることができます！
ワークに取り組みながら4つの視点とはどのようなことかを学び、みなさんの人生をより有意義なものにしていくための一歩を踏み出しましょう。

会場 調布市市民プラザあくろす ホール
調布市国領町 2-5-15 コクティアー 3階

定員 20名程度（先着予約制）

対象 これから働きたいと考えている女性
※初めて東京しごとセンター多摩をご利用の方は
会場で利用登録をしていただきます。

講師 女性しごと応援テラス多摩
就職支援アドバイザー

託児 対象年齢：1～6歳（未就学児）
費用：無料
定員：8名
託児申込締切：10月15日（火）

参加無料

託児付き
(無料)

全年代
女性対象



お申し込みは電話またはWebで



東京しごとセンター多摩

女性しごと応援テラス多摩

〒190-0023 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

お問い合わせ
お申し込み **TEL: 042-529-9003**

平日 午前9時～午後8時 土曜 午前9時～午後5時 ※日曜、祝日及び年末年始休業

しごとたま テラス 検索

<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/kyuusyoku/jyosei/>

- 個人情報の取り扱いの詳細について <https://www.tokyoshigoto.jp/tama/privacy/> をご覧ください。
- 災害等やむを得ない事情で中止・延期となる場合、東京しごとセンター多摩ホームページ等でお知らせいたします。
- 「雇用保険受給資格」の求職活動として認められる場合があります。



東京の「しごと」に寄り添う



公益財団法人
東京しごと財団

女性しごと応援テラス多摩

「女性しごと応援テラス多摩」は、家庭と両立して働くことを希望する方を応援する目的で東京都が設置した施設です。結婚や出産、育児、介護等で離職し再就職を目指す女性、家庭と仕事の両立を目指す女性など、これからも働きたい方をサポートします！

わかる



就職活動やライフサイクルに合わせた充実のセミナーを受講できます。

相談できる



キャリアや家庭との両立のことで悩んだら、あなた担当のキャリアアドバイザーに、いつでも相談できます。

4つの
“できる”

体験できる

応募書類の作成、テレワーク体験など、情報コーナーで就職活動に役立つ様々な体験ができます。



安心できる

キッズスペースや授乳室も完備。小さなお子様連れでも安心して通えます。



東京しごとセンター多摩 女性しごと応援テラス多摩

電話番号 **042-529-9003**

住所 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

アクセス 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DESTリアンデッキ直通

営業時間 平日 午前9時～午後8時 土曜 午前9時～午後5時
※日曜、祝日及び年末年始休業

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。

