

# 女性しごと応援テラス多摩 セミナー日程表

## 2025年1月

受講無料

全年齢・女性対象

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
12/29(日)～1/3(金)まで休業					
6	7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●ミニミニセミナーは、初めて受講される方を優先させていただく場合がございます。</li> <li>●ミニミニセミナーの開場・受付は、セミナー開始10分前ですのでご注意ください。</li> </ul>				<p>♥ミニミニセミナー 10:00～12:00</p> <p>自分らしい未来を描く! 「ライフキャリアデザイン入門」</p> <p>会場 東京しごとセンター多摩 5階 申込開始 12/16(月)</p>	
13	14	15	16	17	18
				<p>女性しごと応援キャラバン in 小金井 10:00～12:00</p> <p>お申込み 03-6734-1346</p>	<p>♥ミニミニセミナー 10:00～12:00</p> <p>ビジネスマナーも進化する! 「令和時代のビジネスマナー講座」</p> <p>会場 東京しごとセンター多摩 5階 申込開始 12/16(月)</p>
20	21	22	23	24	25
			<p>🌿オンラインセミナー 10:00～12:00</p> <p>働き方をアップデートしましょう! ～「多様な働き方」を知って、自分で決める「自分らしい働き方」～ ◆LIVE配信 申込開始 12/16(月) オンライン申込</p> <p>女性しごと応援キャラバン in 東大和 10:00～12:00 お申込み 03-6734-1346</p>	<p>♥ミニミニセミナー 10:00～12:00</p> <p>家庭と仕事のイライラに! 「両立のためのアンガーマネジメント講座」</p> <p>会場 東京しごとセンター多摩 5階 申込開始 12/16(月)</p>	
27	28	29	30	31	
<p>女性しごと応援キャラバン in 八王子 10:00～12:00</p> <p>お申込み 03-6734-1346</p>			<p>女性と企業のトークカフェ in 西東京 13:00～16:00</p> <p>会場 J:COMコール田無 申込開始 12/16(月)</p>	<p>♥ミニミニセミナー 10:00～12:00</p> <p>面接官の視点がわかる! 今から備える「面接準備講座」</p> <p>会場 東京しごとセンター多摩 5階 申込開始 12/16(月)</p>	

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:9時～20時 土曜:9時～17時 ※日曜祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休みです。

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

しごたま テラス

検索



東京の「しごと」に寄り添う



公益財団法人 東京しごと財団

## 女性しごと応援キャラバン

お問い合わせ／お申し込み

**TEL: 03-6734-1346**



# ミニミニセミナーのご案内

女性しごと応援テラス  
多摩

主に出産・育児・介護などの理由で現在離職をされている女性の方を対象にした少人数制のセミナーです。  
※セミナーは、初めて受講される方を優先させていただく場合がございます。

受講無料

全年齢対象

予約制

定員4名

託児サービス有

【託児サービスについて】要予約 [6営業日前迄] 満1歳から未就学児まで  
託児対応時間 … 平日 (月～金) 10:00～17:00

日時/会場	内容	講師
<b>1月10日(金)</b> 10:00～12:00 東京しごとセンター多摩5階	<b>自分らしい未来を描く！ 「ライフキャリアデザイン入門」</b> 「就職活動を始めたいけれど、何から始めればいいのか？」 そんな時はまず『自分らしい働き方』について整理しましょう。 ポータブルスキル（＝どんな環境でも通用するスキル）、働く条件など、 様々な角度から考えてみましょう。	女性しごと 応援テラス多摩  就職支援 アドバイザー
<b>1月18日(土)</b> 10:00～12:00 東京しごとセンター多摩5階	<b>ビジネスマナーも進化する！ 「令和時代のビジネスマナー講座」</b> オンラインコミュニケーションツールやSNS活用、 ダイバーシティ等に関する新しいビジネスマナーについて学びます。 コロナ禍を経て急激に変化した職場環境に柔軟に対応できるようになりましょう。 特に、職場から長く離れていた方にはオススメです。	女性しごと 応援テラス多摩  就職支援 アドバイザー
<b>1月24日(金)</b> 10:00～12:00 東京しごとセンター多摩5階	<b>家庭と仕事のイライラに！ 「両立のためのアンガーマネジメント講座」</b> 「仕事が忙しくて、つい家族に怒ってしまう」「働き始めたら余裕がなくなってイライラしそう」… そんな両立のお悩みをお持ちの方に！『両立あるある』の事例と、 今日から使える簡単なワークで楽しくアンガーマネジメントを学べます。 怒りと上手に付き合う方法を学んで、穏やかに働ける自分に！	女性しごと 応援テラス多摩  就職支援 アドバイザー
<b>1月31日(金)</b> 10:00～12:00 東京しごとセンター多摩5階	<b>面接官の視点がわかる！ 今から備える「面接準備講座」</b> 「ブランクがあり就職面接が久しぶりで不安…」という方必見！ Web面接を導入する企業も増えて、面接に対する準備や対策方法も変化しています。 「面接官が見ているポイント」を知り、ワークを通して面接に必要な心構えを再確認しましょう。	女性しごと 応援テラス多摩  就職支援 アドバイザー

## 申込受付中 女性再就職サポートプログラムのご案内

申込期間	名称	イベント・コース期間	定員	会場	対象
12月2日(月)～ 1月22日(水) ※日・祝・年末年始 (12/29～1/3)は 除きます。	第6回 女性再就職サポートプログラム 「デジタルスキル 入門コース」	2025年 2月3日(月)～2月19日(水) 10:00～16:00	25名	東京しごとセンター多摩	概ね54歳以下の 離職している 女性求職者

お申込・お問い合わせ先 女性しごと応援テラス多摩

042-529-9003

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

所在地:〒190-0023 立川市柴崎町3-9-2 3階

【主催】公益財団法人 東京しごと財団

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(12/29～1/3)は休業



東京の“しごと”に寄り添う

20TH  
ANNIVERSARY

公益財団法人  
東京しごと財団



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

公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。

### 【個人情報の取扱いについて】

ご提供いただいた個人情報は、東京しごとセンター多摩の就業支援サービスや、これに付随するサービスを行うために必要な範囲(イベント・セミナーの受付、緊急時の連絡、状況調査等)で利用いたします。  
詳細については、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/>) をご参照ください。

■雇用保険を受給中の方は、雇用保険求職活動の実績として認められる場合があります。ハローワークでご確認ください。

※災害等やむを得ない事情によって、セミナースタイルの変更、延期や中止等になることがあります。

その際には「東京しごとセンター多摩ホームページ」等にてお知らせいたします。

しごたま

検索