

# 女性しごと応援テラス多摩 セミナー日程表

## 2025年4月

受講無料  
全年齢・女性対象

月	火	水	木	金
1	2	3	4	
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

- 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。
- 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。
- 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。

♥ミニミニセミナー  
10:00~12:00  
ブランクや転職回数が多い方のための  
「応募書類の作り方」  
会場 東京しごとセンター多摩 5階  
申込開始 3/15 (土)

♥ミニミニセミナー  
10:00~12:00  
採用担当者の心をつかむ！  
会ってみたいくなる  
「自己PRと志望動機の作成ポイント」  
会場 東京しごとセンター多摩 5階  
申込開始 3/15 (土)

女性しごと  
応援キャラバン  
in 立川  
10:00~12:00  
お申込み 03-6734-1346

♥ミニミニセミナー  
10:00~12:00  
どんな三日坊主でも  
続けられる！  
「習慣化の魔法」  
会場 東京しごとセンター多摩 5階  
申込開始 3/15 (土)

♥ミニミニセミナー  
14:00~16:00  
自分らしい未来を描く！  
「ライフキャリアデザイン入門」  
会場 東京しごとセンター多摩 5階  
申込開始 3/15 (土)

女性しごと  
応援キャラバン  
in 八王子  
10:00~12:00  
お申込み 03-6734-1346

♥ミニミニセミナー  
10:00~12:00  
どんな三日坊主でも  
続けられる！  
「習慣化の魔法」  
会場 東京しごとセンター多摩 5階  
申込開始 3/15 (土)

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/jyousei/>

しごとたま テラス  検索



「もう一度動きたい・働き続ける」を応援します！

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

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
4月11日(金) 10:00～12:00 東京しごとセンター多摩5階	<b>ブランクや転職回数が多い方のための 「応募書類の作り方」</b> 「転職回数が多い」「派遣での就業期間が長い」という経験を「どのように応募書類に書けばいいのかわからない」という方、必見！ 応募書類作成時のポイントをお伝えします。	女性しごと 応援テラス多摩  就職支援 アドバイザー
4月16日(水) 10:00～12:00 東京しごとセンター多摩5階	<b>採用担当者の心をつかむ！会ってみたいくなる 「自己PRと志望動機の作成ポイント」</b> 「自分の強みがわからない」「志望動機って何を書けばよいの？」 「家事、子育て、介護の経験はアピールできるの？」そんな悩みを解決！ 「何を伝える」「どう伝える」を学び、面接機会につながる応募書類作りのポイントを押さえましょう。	女性しごと 応援テラス多摩  就職支援 アドバイザー
4月22日(火) 14:00～16:00 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、何から始めればよいの？」 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
4月25日(金) 10:00～12:00 東京しごとセンター多摩5階	<b>どんな三日坊主でも続けられる！ 「習慣化の魔法」</b> 「やる気はあるけど続かない」、「やってみたいけどどうせできないと諦めてしまう」 という方におススメします！新しいスタートに向けて始めてみましょう。 職場や家庭・仕事や家事でも、 最小限の努力で続けられるようになる秘訣をお伝えします。	女性しごと 応援テラス多摩  就職支援 アドバイザー

## 4月申込開始 イベント・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
4月15日(火)	女性と企業のトークカフェ in 東村山 ～イマドキ企業は女性の味方！～	5月29日(木) 13:00～16:00	15名	東村山市 市民ステーション サンパルネ	就職活動中または、 これから働きたいと 考えている女性の方
申込受付中 4月21日(月)まで	女性再就職サポートプログラム 医療事務入門コース	5月12日(月)～5月27日(火) 申込期間：3/15(土)～4/21(月) (※日・祝日除く)	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

お問合せ・お申込先 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

<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



公益財団法人  
東京しごと財団



女性活躍の輪  
Women in Action

人口減少社会の中で、豊かで多様な社会をつくるには、人口の半分を占める女性の力を最大限引き出していくことが不可欠です。  
東京のみならず日本全体に女性活躍の輪を拡げていくため、これまで東京都が推進してきた様々な取組を「女性活躍の輪～Women in Action～」(WA)として位置づけ、気運醸成を進めていきます。

【個人情報取扱いについて】

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。ハローワークへご確認ください。

※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。



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。

しごたまテラス

検索