

女性しごと応援テラス多摩 セミナー日程表

2025年7月

受講無料

全年齢・女性対象

月		火		水		木		金	
1				2 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		3		4 ♥ミニミニセミナー 14:00～16:00 お互いの経験を共有して 自分の方向性を見つけよう！ きっと役立つ 「面接対策講座」 会場 東京しごとセンター多摩 5階 申込開始 6/16（月）	
女性再就職サポートプログラム 事務職入門コース 7/1(火)～7/16(水)									
7		8 女性しごと 応援キャラバン in 日野 10:00～12:00 お申込み 03-6734-1346		9		10 		11 ♥ミニミニセミナー 10:00～12:00 自分らしく働きたい！就活のための 「自己理解・価値観 『見える化』ワーク」 会場 東京しごとセンター多摩 5階 申込開始 6/16（月）	
女性再就職サポートプログラム 事務職入門コース 7/1(火)～7/16(水)									
14		15		16		17 女性と企業の トークカフェ in 立川 13:00～16:00 会場 ホテルエミシア東京立川 4階 スカーラ 申込開始 6/2（月） 		18	
●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。 ●セミナーは、初めて受講される方を優先させていただきます。 定員に満たない場合は、既に受講されている方もご参加いただけます。 ●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。									
21		22 		23 ♥ミニミニセミナー 10:00～12:00 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」 会場 東京しごとセンター多摩 5階 申込開始 6/16（月）		24 女性しごと 応援キャラバン in 瑞穂町 10:00～12:00 お申込み 03-6734-1346		25	
オンラインオンデマンドセミナー＜配信期間＞7/23(水)～7/30(水)									
28		29		30		31 女性しごと 応援キャラバン in 稲城 10:00～12:00 お申込み 03-6734-1346			
◆オンラインオンデマンドセミナー コミュニケーションの決め手は言葉の選び方！ 「心を掴む言葉の言い換え術」 ◆オンデマンド配信 配信期間 7/23(水)～30日(水) 申込開始 6/16(月)									

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/>

しごたま テラス

検索



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きます。定員に満たない場合は、既に受講されている方もご参加いただけます。

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
7月4日(金) 14:00～16:00 東京しごとセンター多摩5階	お互いの経験を共有して自分の方向性を見つけよう！ きっと役立つ「面接対策講座」 どんなに練習を重ねても緊張するのが面接。後々で「ああ言えばよかった」「この方が良かったかも」と誰もが思います。他の人は「この質問に、どう答えているの」が知りたくありませんか？ 正解を探すのではなく、「自分だったらこう答える」「あの言い方、まねできる」など自分らしい答え方のヒントをセミナーで見つけましょう！	女性しごと 応援テラス多摩 就職支援 アドバイザー
7月11日(金) 10:00～12:00 東京しごとセンター多摩5階	自分らしく働きたい！就活のための 「自己理解・価値観『見える化』ワーク」 「家庭と両立して自分らしく働きたい！と思っているけど、そもそも『自分らしさ』がよくわからない」自分のことは分かっているようで、実は見えていないことが多いものです。 自分らしい働き方を目指すためには、自分についての理解を深め、価値観（＝自分が大切にしていること）を「見える化・言語化」することが重要です。 一緒にワークに取り組みながら、自分を知るきっかけをつかみましょう。	女性しごと 応援テラス多摩 就職支援 アドバイザー
7月23日(水) 10:00～12:00 東京しごとセンター多摩5階	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」 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

7月申込開始・申込受付中 イベント・プログラムのご案内

申込開始日	名 称	イベント・コース期間	定 員	会 場	対 象
申込受付中 ～7月31日(木)まで	未来のわたしをデザインする キャリアステップ・プロジェクト	全10回（9/9,9/16,9/30,10/7, 10/14,10/21,10/28,11/11, 11/18,11/25）	20名	ホテルエミシア 東京立川	出産や子育て等の理由で 離職し、再就職を希望する 女性や正規雇用やキャリア アップを目指し転職を希望 する女性
7月1日(火)	第3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」	9月1日(月)～9月17日(水) 申込期間：7/1(火)～8/14(木) (※日・祝除く) 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
7月15日(火)	出張ミニセミナー in三鷹	8月29日(金) 10:00～12:00	15名	三鷹産業プラザ	これから働きたいと 考えている女性

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



【個人情報の取扱いについて】

利用登録時にご提供いただいた個人情報は、東京しごとセンター（多摩含む）及び東京都が行う就業支援サービス事業及びその付随サービス実施のために必要範囲（事業実施にあたって行う各種事務処理、各種お問い合わせやご意見への確認・回答、アンケート調査依頼、希望者への各種お知らせの案内）で利用いたします。詳細は、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/>）をご覧ください。

■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。

公益財団法人
東京しごと財団



女性活躍の輪
Women in Action



公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。

しごたま

検索