

# レディGO! ワクワク塾 in 新宿

受講料  
無料

託児  
無料

### 家事や育児で自分のことは後まわしにしていますか？

仲間と話し、学び、気づきながら  
これからの働き方や新しい可能性を見つけていきます。  
未来のわたしを見つける3か月！



空白があって  
働くことが  
不安だな



ワタシもいつか  
働きたいな



育児しながらでも  
働けるかな



開催日

## 2026. 9.15 (火) ~ 12.8 (火)

週1回2時間 [全12回]

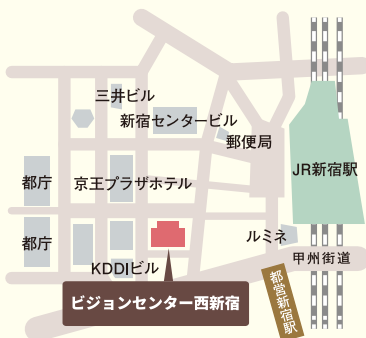
会場

### ビジョンセンター 西新宿

〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-22-2  
新宿サンエビル  
●JR各線「新宿駅」南口・西口 徒歩5分  
●東京メトロ・都営地下鉄「新宿駅」7番出口 徒歩1分

対象

出産・育児等により離職し、  
再就職の時期や自分らしい  
働き方について考えてみたい女性



### 託児無料

【生後6か月～未就学児】

### 事前予約制

※詳細は事務局へ  
お問い合わせください。



### 当日のタイムスケジュール

🕒 10:00~12:00 講座

🕒 12:00~13:30 フリータイム  
(自由参加)

※お子さまと一緒にランチができます。  
※参加者同士の交流の場としてもご利用いただけます。  
※希望者は個別相談(20分/予約制)も受けられます。

災害等やむを得ない事情により、中止またはカリキュラムの一部を変更する場合があります。なお、中止の場合は、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。

お申込みはこちら 右の二次元コードよりお申し込みください。

募集期間 | 7.9 (木) ~ 9.2 (水)



受講にあたっては、東京しごとセンターの利用登録が必要です。登録いただきますと、女性しごと応援テラスのキャリアアカウンティングをはじめ、東京しごとセンターの各種サービスをご利用いただけます。

### 今後の募集スケジュール

11月開講

### 渋谷会場 TKPガーデンシティ渋谷

開催日程 11月19日(木)~2月25日(木)

- JR線「渋谷駅」中央改札 徒歩3分
- 東京メトロ銀座線「渋谷駅」徒歩2分
- 東京メトロ「渋谷駅」B5番出口 徒歩3分
- 東急電鉄「渋谷駅」B5番出口 徒歩3分

募集期間

9.10 (木) ~ 11.6 (金)

レディGO!ワクワク塾 事務局 【主催】公益財団法人東京しごと財団

Tel 03-5211-0530 受付時間/平日9:00~17:00

※個人情報の取り扱いの詳細については<https://tokyoshigoto.jp/privacy>をご覧ください

URL <https://tokyoshigoto-terrace.jp/seminar/wkwk/>

詳細はWEBで



# ワクワクする講座が盛りだくさん! (全12回)

講座の内容など詳細はホームページでご確認ください。

9月 15日(火)	オリエンテーション～12日間のはじまり～
9月 29日(火)	自分らしさ再発見～わたしの大切にしたいことと強み～
10月 6日(火)	日常は最高のトレーニング場～15分で夕食と明日の準備!～
10月 13日(火)	先輩に聞いてみよう
10月 20日(火)	家庭と仕事の両立の壁をどう乗り越えるか
10月 27日(火)	わたしの調子を整える～睡眠からはじめるコンディション管理～
11月 4日(水)	働きやすい職場と理想の働き方
11月 6日(金)	★ お仕事体験1 (希望者のみ)
11月 10日(火)	教えて! 両立の助っ人たち～暮らしを整えて、働く準備～
11月 11日(水)	★ お仕事体験2 (希望者のみ)
11月 17日(火)	働き方と家計のバランス～教育費から考える将来設計～
11月 24日(火)	わたしに合う働き方～さまざまな選択肢を知る～
11月 27日(金)	★ お仕事体験3 (希望者のみ)
12月 1日(火)	就活に活かすパーソナルカラー術
12月 8日(火)	卒業式～これからのわたしの働き方とはじめの一步～

★は希望者のみとなります。※全講座にグループワークがあります。

## ワクワクポイント

「これ、仕事の段取りと同じ!」  
15分で夕飯と明日の準備をどう進める?  
みんなでアイデアを出し合いながら“わたしの強み”に気づく体験ワーク。



「自分にとって働きやすい職場とは?」  
企業担当者や働く社員のリアルな話を聞きながら、  
家庭と仕事を両立する働き方や職場での工夫を知ることができます。

「第一印象は色で変わる!」  
色の効果を知り、自分に合う印象を整理。  
面接や仕事の場面で自分らしさを表現するコツを学びます。



## お仕事体験 (最大3日間)

ご希望により1日1企業、最大3日間で3企業の  
いろいろなお仕事を体験できます。  
女性の再就職に理解があり、  
講座会場に近い企業に向向て行きます。  
(託児もご利用いただけます。)

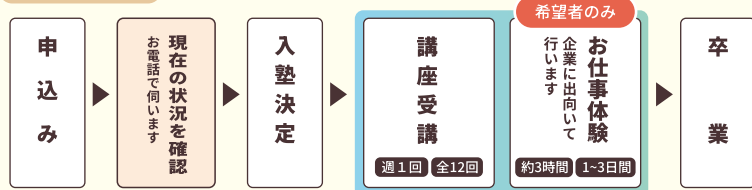
※体験先企業は選べませんのでご了承ください。



## 体験メリット

- 働くイメージが具体的に!  
実際の職場を訪問し、仕事内容や職場の雰囲気や託児を利用して働くなど、生活のリズムを確認できます。
- 「私にもできそう」と実感  
女性の再就職に理解のある企業で実際の仕事を体験。働くことへの不安が和らぎます。
- 最大3社の仕事を体験  
1日1企業、最大3日間の体験。さまざまな仕事や職場を知り、自分に合う働き方を考えるきっかけになります。

## 受講の流れ



## お申込みはこちら

右の二次元コードよりお申し込みください。

申込み期限 **9.2 (水)**



レディGO!ワクワク塾 事務局 【主催】公益財団法人東京しごと財団

Tel 03-5211-0530 受付時間/平日9:00~17:00

※個人情報の取り扱いの詳細については<https://tokyoshigoto.jp/privacy>をご覧ください

URL <https://tokyoshigoto-terrace.jp/seminar/wkwk/>

レディGO!ワクワク塾

検索