



東京都

東京しごとセンター

女性しごと応援テラス

in 杉並

女性再就職準備セミナー＋個別相談会（希望者のみ）

受講料
無料

ライフとワークの 心地よいバランスを みつけよう！

Life & Work
Balance

託児付

予約制 先着順
定員あり

～女性のためのライフワークバランス～

自分や家族の状況や価値観はひとそれぞれ違うから
ひとりひとりがその時々で納得できるバランスがきっとある。
いまのあなたに合うライフワークバランスの実現に向けて
準備をはじめてみませんか？

希望者には個別相談を承ります 先着12名！事前予約制

本セミナーでは個人ワークやペアワークの実施を予定しています。



令和4年 **5月9日(月)** 10:00～12:00
[受付開始 9:30]

定員
50名
予約制・先着順

会場

杉並区役所 中棟6階 第4会議室

- 杉並区阿佐谷南1丁目15番1号
●東京メトロ丸ノ内線「南阿佐ヶ谷駅」徒歩1分
●JR中央線「阿佐ヶ谷駅」(南口)徒歩7分

対象

就職活動中または、これから働きたいと思っている女性

セミナーの受講にあたっては、当日会場で東京しごとセンター及び杉並区就労支援センターの利用登録をしていただきます。登録いただきますと、キャリアカウンセリングをはじめ、各種セミナーが利用できます。



講師 **滝澤 理砂** 国家資格キャリアコンサルタント／
CDA(Career Development Adviser)／産業カウンセラー

複数企業において人事・採用・教育に携わった後、公的機関の就労支援センターでキャリアコンサルタント・講師として15年以上従事。現在は、フリーランスとして、大学生の支援や自治体における女性及びミドル層の再就職支援、キャリアデザインやコミュニケーション等の研修の講師を担当している。一児の母。



*無料の駐輪場がございます。*お車での来場はご遠慮ください。

※こちらのセミナーはお子様同伴で受講することはできませんので、託児サービス(事前予約制)をご利用ください。※託児サービス、個別相談会については裏面をご参照ください。
※災害等やむを得ない事情によって、中止や延期となることがあります。なお、中止・延期の際は、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。
※当日はマスクの着用をお願いいたします。セミナー会場入口で検温・手指消毒を済ませてからお入りください。また、体調がすぐれない方はセミナーの参加を控えてください。

電話・WEBでお気軽にお申し込みください

4月1日(金)より申込開始

お申込時
確認事項

- ① 託児希望有無 ② 個別相談希望有無 ③ 電話番号
④ 氏名(託児利用時は、住所・お子さんの名前・生年月日・性別)
⑤ 東京しごとセンターのご登録有無(ご利用者番号)

※やむを得ず、セミナー・個別相談予約のキャンセルをされる場合はご連絡ください。
※出席確認などのため、予約された方に別途ご連絡をさせて頂く場合があります。
※雇用保険を受給中の方は、求職活動の実績として申告できます。

東京しごとセンター女性しごと応援テラス
TEL.03-5211-2855

平日9:00～20:00、土曜日9:00～17:00 ※日曜、祝日、年末年始は休業

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

女性しごと応援テラス

検索



【主催】公益財団法人東京しごと財団 【共催】杉並区
【事業名】オーダーメイド型女性しごと応援出張テラス(1日コース)

🌸 セミナー終了後に、個別相談会を開催します。

これからのこと、
専門の女性キャリアカウンセラーに
個別に相談してみませんか？



お気軽に
ご参加
ください

- 🌸 働きたいと思うけど、何から始めたらいいの？
- 🌸 家庭と仕事の両立、こういうところが困ってるんだけど・・
- 🌸 ブランクが長いけど、面接で聞かれたらどんな風に答えたらいいの？
- 🌸 なかなか就活がうまくいかないんだけど、どうしたらいいの？

費用 無料 時間 ① 12:15～ ② 12:45～ ③ 13:15～

定員 12名(予約制・先着順)

申込方法 セミナー申し込み時にお知らせください
※定員に達した時点で締切になります。

- ・個別相談に託児はありませんが、お子さんと一緒に参加いただけます。
- ・個別相談会のみ参加はできません。

🌸 杉並区役所内に無料の託児室を用意します。

対象年齢 1歳～未就学児
※最終締切は、4月27日(水) 12:00になります。

時間 10:00～12:00
※託児受付開始:9:45～

持ち物 飲み物・おむつ・着替え・ビニール袋 ※すべて名前を記入
※東京しごとセンターよりご案内を送付します。

申込方法 セミナー申し込み時にお知らせください

予約制

先着順

定員
あり



近日開催のプログラム

さらにステップアップしたい方におすすめ！

ブランクがあっても大丈夫！

in 荻窪

働きたい!のはじめの一步

みんなで学ぶ5日間



＜託児付き＞
5日間
コース

受講料無料

定員25名

例えばこんな内容です

- お金から考える私のライフとキャリア
- お仕事に役立つパソコン講座(基礎)

日時

令和4年5月30日(月)、31日(火)、
6月1日(水)、3日(金)、6日(月)
各日10:00～16:00

会場

ウェルファーム杉並 東京都杉並区天沼3-19-16

申込期間

令和4年4月1日(金)～5月20日(金)

お申し込み・
詳細については
こちらから

女性しごと応援テラス

検索

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

女性しごと応援テラスってどんなところ？ 説明＆見学会 毎月開催中！

詳しくは下記HP又は電話にて
お気軽にご連絡ください！

女性しごと応援テラス TEL.03-5211-2855

女性しごと応援テラス 検索

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

最新のイベント情報や参加者の声は、Instagram・Twitter・
Facebookでも発信していますのでぜひご覧ください。

Instagram
jyosei_terrace

Twitter
@jyoseishigoto

Facebook
<https://www.facebook.com/jyoseishigoto>