

空白があっても大丈夫！ 働きたい！の最初の一步

みんなで学ぶ5日間

働くための基本のスキルを身につけて、仲間と一緒に再就職の一步を踏み出そう！

笑顔があふれる！
印象アップテクニック

お仕事に役立つ
パソコン講座(基礎)

お金から考える
私のライフとキャリア

自分に合った働き方を
見つけよう

定員
25名
受講料
無料

日 時

令和4年 9月26日(月)～9月30日(金)
の5日間 各日10:00～16:00

場 所

中野区産業振興センター 3階 大会議室
PC会場:中野サンプラザ 8階 研修室1

お申し込み方法

お気軽にお問い合わせください。

下記の期間内に、電話・Webでお問い合わせのうえ、個別説明会のご予約をお願いします。

申込期間

令和4年 7月21日(木)～9月14日(水) *最終日は17:00までの受付となります。

お申込み
できる方

- 主に結婚・出産・育児・介護などの理由で離職されていて、再就職を希望する女性。(その他の理由の方もご相談ください)
- プログラム初日時点で54歳以下の方。 ●全5日間参加できる方。
- パソコンの基本操作(基本的な入力程度)ができる方。

お申込み
お問合せ

東京しごとセンター 女性しごと応援テラス

電話

03-5211-2855

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3丁目10番3号

Web

女性しごと応援テラス

検索

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



災害等やむを得ない事情によって、中止や延期、また、カリキュラムの一部が変更になることがあります。なお、中止や延期の際には、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。受付時の検温、手指消毒の実施にご協力ください。また、体調がすぐれない方はプログラムの参加を控えてください。
※個人情報の取り扱いの詳細については<https://www.tokyoshigoto.jp/privacy> をご覧ください。



女性再就職
サポート
プログラム
5日間コース

女性再就職サポートプログラム 5日間コースin 中野

スケジュール

回	日程	午前	午後
1	9月26日(月)	オリエンテーション 「 自分を知らう① 」 ・私ってどんな人？	「 自分を知らう② 」 ・これまでを振り返る ・これからの自分を描く
2	9月27日(火)	「 自分に合う仕事と働き方を考えよう 」 ・自分の好きなこと、得意なことを活かせる仕事は？ ・自分のライフスタイルに合った働き方は？ ・今の時代の新しい働き方を知る	「 笑顔があふれる！印象アップテクニック 」 ・私の印象って？ 自分の印象を知らう ・面接に役立つ！ 印象アップのからくり ・笑顔美人になるメイクテクニック
3	9月28日(水)	「 仕事に役立つパソコン講座(基礎) 」 ・Wordでビジネス文書を作成する ・Excelで表やグラフを作成する ・ビジネスメールのマナー、情報セキュリティについて学ぶ	
4	9月29日(木)		
5	9月30日(金)	「 お金から考える 私のライフとキャリア 」 ・人生における3大支出 (教育資金・住宅資金・老後資金)を知って、 今後の働き方と希望の収入を考える ・ゆめシートを作ってみる	「 先輩の話を聞こう 」 「 就職活動計画 」

場所

(託児についても、同施設内に設置します。)

中野区産業振興センター

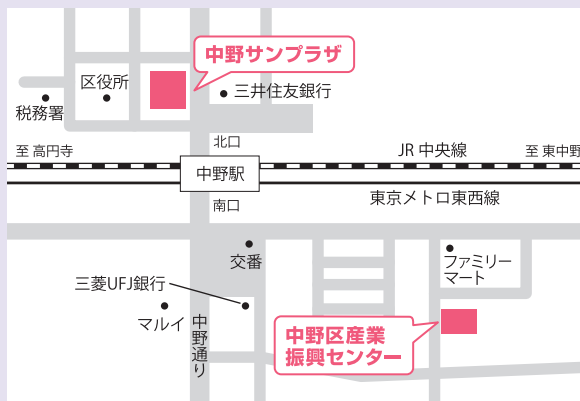
東京都中野区中野2-13-14

● JR・東京メトロ東西線 中野駅 南口から徒歩5分
※駐車場がないため、お車でのご来場はご遠慮ください。

中野サンプラザ 9月28日(水)・9月29日(木)

東京都中野区中野4-1-1

● JR・東京メトロ東西線 中野駅 北口から徒歩3分



企業交流会

企業の採用・人事担当者と交流し就職活動を進める上での疑問点などを聞いてみよう！
担当者と直接話せる機会です。「どんな人を採用しているの？」
「面接は何に気をつければいいの？」など積極的に質問して交流してみましょう！

カリキュラム

日程	時間	内容	場所
10月12日(水)	10:00~12:30	交流会準備 企業人事担当者との交流会	ニチレイ水道橋ビル 5階 研修室 ※場所は右ページの個別説明会 水道橋の地図をご参照ください。

*東京しごとセンターの託児サービスをご利用いただけます(要予約・1歳~未就学児まで)

受講までの流れ

予 約

申込期間：7月21日(木)～9月14日(水)

●個別説明会の事前予約受付(電話・Web)

※個別説明会の予約をいただいた段階では、プログラムへの参加はまだ確定しておりません。

個別説明会

(30分程度)

中野

9月12日(月)・13日(火)

中野区産業振興センター3階
会議室1

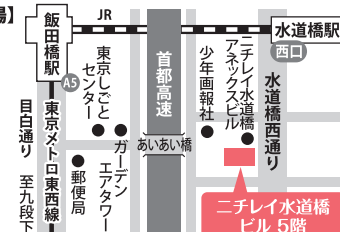
※参加ご希望の方には申込書の提出と、
現在の状況をヒアリングさせていただきます。

水道橋

8月30日(火)・31日(水)・9月14日(水)

ニチレイ水道橋ビル5階 研修室

【会場】



東京都千代田区神田三崎町3丁目3-23
ニチレイ水道橋ビル 5階

受講決定のご連絡

●受講が決定した方のみ、
後日ご連絡いたします。

女性再就職サポートプログラム(5日間)

令和4年
9月26日(月)～30日(金)

企業交流会

令和4年
10月12日(水)

※受講にあたっては、東京しごとセンターのご登録が必要になります。

参加者の声

(女性再就職サポートプログラム参加者の声より)

パソコンを使った仕事を
したことがなかったので
文章作成ができるように
なり、少し自信につなが
りました。

働き方の多様化で、今の私に合っ
た働き方があるかもしれない
と思いました。ビジネスマナーや面
接時にアピールできるポイントが
勉強になりました。

パソコン講座では知らない技を
たくさん教えていただき、自信
ができました。とても丁寧な進
み方で、生徒目線の素晴らしい
内容でした。

初めて子供2人を託児に預けてサポ
ートプログラムに参加しました。2人を連
れて行くことがとても大変でしたが、
毎日同じ時間に家とプログラム会場を
行き来することができて、子供にもい
い経験になり、私も一歩を踏み出せる
気がしました。



結婚

出産

育児

介護

から再就職を目指す方へ

東京しごとセンター

女性しごとと応援テラス

専任アドバイザー
だから心強いね!

安心して
相談できるね!

ご利用
無料

「もう一度働きたい・働き続ける」を応援します!

働きたい気持ちがあってもなかなか一歩が出ない、そんな女性の再就職を応援するために東京都が設置した就職支援窓口です。専任アドバイザーと一緒に、再就職への一歩を踏み出してみませんか?

メニュー
Menu



就職活動に
関する相談

就職に役立つ
セミナー

就活・保活
情報提供

応募書類も
作れる
パソコン
コーナー

求人情報提供
・
職業紹介

初めてのご利用は予約不要! お気軽にお立ち寄りください。

女性しごと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!

●お問い合わせ

東京しごとセンター 女性しごとと応援テラス

TEL.03-5211-2855

女性しごとと応援テラス <https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/>

所在地

〒102-0072
東京都千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター内

ご利用
時間

月～金曜日 9:00～20:00
土曜日 9:00～17:00
(日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)は休みです)

Instagram [jyosei_terrace](#) Twitter [@jyoseishigoto](#)

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



ニチレイ水道橋ビル
交通のご案内

- JR 中央・総武線 水道橋駅「西口」から徒歩3分
- 都営三田線 水道橋駅「A2出口」から徒歩9分
- 半蔵門線 東西線 都営新宿線 九段下駅「7番出口」から 徒歩8分
- 半蔵門線 都営新宿線 神保町駅「A2出口」から 徒歩9分