

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！

格上げおしゃれで
印象アップ！

講師：富澤 理恵氏



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

講師：合田 菜実子氏



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2年 10月12日(月)～16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 7階 研修室10

お申込み方法

お気軽にお問合せください。

下記の期間内に、電話・Webで個別説明会のご予約をお願いします。*最終日は17:00までの受付となります。

申込期間

令和2年 8月21日(金)～10月5日(月)

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。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。



女性再就職サポートプログラム 地域型 in 中野

スケジュール

回	日程	午前	午後
1	10月12日(月)	オリエンテーション 「自分を知ろう①」 ・私ってどんな人？	「自分を知ろう②」 ・これまでを振り返る ・これからの自分を描く
2	10月13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	「格上げおしゃれで印象アップ！」 ・自分の魅力を最大限に知る顔診断 好感度アップのメイク方法や面接ファッションの 選び方 ・ビジネスマナーを学ぶ
3	10月14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	10月15日(木)		
5	10月16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」 「プロのキャリアアドバイザーに 相談する」

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・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、お車のご来場はご遠慮ください。

中野サンプラザ

東京都中野区中野4-1-1

- JR・メトロ東西線 中野駅 北口から徒歩3分



職場体験

希望者のみ

定員10名/
申込先着順

ご希望者のみ、以下日程で職場体験にご参加頂けます。1日でも大丈夫です！
体験いただく業務内容は、事務補助業務が中心ですが、
具体的には訪問先により異なります。

職場体験カリキュラム

職場体験(最大3日間)+職場体験準備/振り返り(各1日)の全5日間のプログラムです

日程	時間	科目	場所
11月10日(火)	10:00~13:00	職場体験準備	東京しごとセンター
11月11日(水) ~13日(金)	10:00~16:00	職場体験(1日~3日) (参加者・受け入れ企業のニーズ合致により 1日~3日間の実施となります)	企業
11月16日(月)	10:00~13:00	職場体験振り返り	東京しごとセンター

* 職場体験先へ就職を斡旋するものではありません。

* 11月10日(火)・16日(月)は、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)

* 11月11日(水)~13日(金)は、託児サービスはございませんので、ご自身での手配をお願いします。

受講までの流れ

予 約

8月21日(金)～10月5日(月)

● 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いません。

個別説明会

(30分程度)

中野

9月28日(月)・29(火)

中野区産業振興センター
3階 会議室1

飯田橋

10月2日(金)・5日(月)

東京しごとセンター
5階 相談スペース

※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。

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) 10月12日(月)～16日(金)

職場体験+準備/振り返り(3日～5日) 11月10日(火)～16日(月)

※土日を除く

希望者のみ

定員10名・申込先着順

※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

(再就職サポートプログラム地域型参加者の声より)

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頂き、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出来て、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。

女性しごと応援テラスってどんなところ? **説明&見学会 毎月1回開催中!** 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 女性しごと応援テラス

TEL.03-5211-2855

女性しごと応援テラス <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1階

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)はお休みです)

Twitter @jyoseishigoto

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



交通のご案内

- 飯田橋駅から JR中央・総武線「東口」より徒歩7分 / 都営地下鉄大江戸線・有楽町線・南北線「A2出口」より徒歩7分 / 東西線「A5出口」より徒歩3分
- 水道橋駅から JR中央・総武線「西口」より徒歩5分
- 九段下駅から 東西線「7番出口」より徒歩8分 / 半蔵門線・都営地下鉄新宿線「3番出口」より徒歩10分