

2026年

12月11日(金)

10:00~12:00

受付時間 9:30

オンライン開催

参加
無料

こんな方におすすめ

面接の時の表情に
自信がないけど、
何からはじめたらいいか
わからない...

第一印象や
人に与える印象を、
今より良くしたい

緊張すると
顔がこわばってしまう
自分らしく笑いたい

第1部

再就職への一步に、 自信をプラス!

～自宅でできる表情筋レッスン～

第2部

在宅ワークって実際どう?

働くママのリアルトーク

第1部

再就職への一步に、自信をプラス! ～自宅でできる表情筋レッスン～

カメラ・マイクOFFで気軽に参加できる表情筋レッスンとなります。就職活動で役立つ好印象な表情の作り方について学びましょう。鏡を使ったセルフチェックを通して、自分の第一印象をチェックできる他、表情をつくるときに意識することなどを通して、印象力アップを目指します。

講師

office CARA 代表
エアロビクス インストラクター
フェイスニング講師

石田 隆子氏

2007年《美容医学研究所 ソシエテ ヴィザージュ》にてフェイスニング講師の資格を取得。2児の母となった現在、エアロビクス インストラクター、フェイスニング講師として活動中。



第2部

在宅ワークって実際どう? 働くママのリアルトーク

在宅ワークで働く女性社員をゲストにおまねきて、なかなか対面でのコミュニケーションがとりにくいお仕事環境の中で、どのような工夫をして仕事を進めているのかお話しいただきます。子育てをしながら在宅ワークで働くメリット・デメリットについてもリアルなご意見を話していただくので、「在宅ワークで仕事をしてみたいけれどできるか不安」「どんな1日を過ごしているのか知りたい」「実際仕事をどうやって進めていくのか教えてほしい」そんな疑問や不安について、詳しくお話しします。

スタッフからの
一言

緊張する面接では、
いつもの笑顔がうまく出せないことも。
「もっと自然に笑えたら」と
感じたことはありませんか?
自分らしい笑顔に近づくコツを、
オンラインで気軽に
学んでみませんか?

場所

対象

参加方法

オンラインセミナー Zoomウェビナー

定員

60名 (先着順
予約制)

※ウェビナーの場合は画面に顔が映ることはありません。

再就職を考えはじめた女性

(主に、現在子育て中で家庭と両立して働くことを希望する女性)

申込、および事前に東京しごとセンターの利用登録が確認できている方へ視聴用URLを送付します。

《持ち物》鏡があるとお手元で表情を確認しながらご参加できて便利です。

※接続サポートは行いません。ご自身で通信環境のご確認をお願いします。

※セミナーの受講には東京しごとセンターの利用登録が必要です。12/2(水)までに利用登録が確認できない場合は、詳細のURLを送付することができません。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。

お気軽にお申し込みください

受付期間:10月27日(火)~12月2日(水)17時まで

Webからお申し込みください▶



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

検索

平日9:00~20:00、土曜日9:00~17:00

●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。

結婚

出産

育児

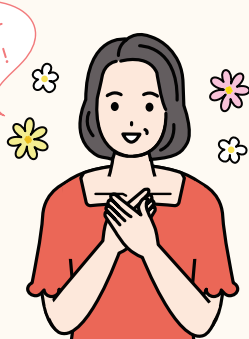
介護

離職からの再就職&キャリアアップ

東京しごとセンター

女性しごと応援テラス

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步が出ない、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、再就職への一步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

初めてご利用の方は予約不要! お気軽にお立ち寄りください。

●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

検索

セミナー・イベント情報 など掲載中!

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)はお休みです〉



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「3a・3b出口」、「5番出口」より徒歩10分