



第4回 女性再就職サポートプログラム

in 飯田橋

ゼロから学ぶ！
デジタルツール入門コースこんな方に
おすすめです！

- ✓ パソコンやデジタルツールを
実際に使ってみたい
- ✓ 学んだことを
オフィスワークに活かしたい
- ✓ 在宅ワークに必要なスキルを
身に着けたい
- ✓ 再就職経験者や人事担当者の話が
聞きたい
- ✓ 職場体験をしたい
- ✓ 仲間と一緒に学びたい

デジタルツールについて、仲間と一緒に楽しく学んで、
再就職を目指しませんか？

日時

プログラム期間 ▶ 令和7年 7月3日(木)～18日(金)
※土日祝日を除く 10:00～16:00

フォローアップ
セミナー ▶ 令和7年 8月20日(水)
10:00～16:00

場所

東京しごとセンター／職場体験先

お申込み
できる方

- 主に結婚・出産・育児・介護などの理由で現在離職されていて、
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
- 原則、全日程参加できる方
- パソコンの基本操作(ローマ字入力、ファイルの保存程度)ができる方

申込期間 | 令和7年 5月19日(月)～令和7年 6月24日(火)
(最終日は17:00までの受付となります)※中面の「お申込みにあたっての注意事項」を必ずご確認ください。
(Webからのお申込みが便利です)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。受講料
無料定員
25名予約制
無料託児ありサポートプログラム参加中は、
満1歳から未就学児まで
のお子様をお預かりいたします。
(定員あり)お申込み・詳細は
こちらお気軽に
個別面談会にお申込み下さい♪
女性しごと応援テラス 検索

お問合せ

東京しごとセンター
女性しごと応援テラス
TEL.03-5211-2855

第4回 女性再就職サポートプログラム

デジタルツール入門コースカリキュラム

POINT

- ・3日目から7日目で、デジタルツールの基礎知識やスキルを身につけます。
- ・上記以外の日には「家庭と両立しながら働くには」というテーマを中心に、グループワークを交えながら、これからのキャリアを考えていきます。



スケジュール

日時		科目 (10:00 ~ 16:00)
①	7月3日(木)	オリエンテーション・再就職の準備と自己理解
②	7月4日(金)	しごと理解・DX入門 ●DXと時代の変化 ●求められる人物像 ●課題解決ワークショップ
③	7月7日(月)	ビジネススキル ●ロジカルシンキング ●伝えるスキルを磨く ●パワーポイントで可視化
④	7月8日(火)	デジタルツールの基礎と情報セキュリティ - デジタルツール編 ●オンライン会議ワークショップ - 情報セキュリティ編 ●最近のコンピュータウイルスの状況 ●テレワークの注意事項 ●ビジネスメール・SNS利用時の注意事項 ●ウイルスメールを受信、開封した場合の対処
⑤	7月9日(水)	デジタルツールを活用したコミュニケーション ●好感度UP 話し方と映り方 ●オンライン面談 ●共同編集
⑥	7月10日(木)	ノーコードアプリの作成 ●kintoneって何？ ●アプリの紹介 ●kintoneに触れてみましょう ●アプリ作成体験
⑦	7月11日(金)	生成AIを使った資料作成市場理解 ●生成AIって何？基礎を知ろう ●有効な使い方と気を付けること ●生成AIを使った資料作成体験 ●求人市場の理解 ●求人票の読み方
⑧	7月14日(月)	オンライン交流会(企業人事&再就職経験者)・職場体験準備
⑨ ⑩ ⑪	7月15日(火) 16日(水) 17日(木)	職場体験 ※参加者・受け入れ企業双方のニーズの合致により、1日から最大3日間の実施となります。
⑫	7月18日(金)	職場体験 振り返り・課題の整理と今後に向けた就職活動計画

フォローアップセミナー(10:00~16:00)

8月20日(水)	午前	就活に活かす!印象アップ講座
	午後	面接対策

託児希望の方へ

7月15日(火)~17日(木)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。

お申し込みにあたっての注意事項

※必ずお読みになってからお申し込みください。

受講までの流れ

予 約

● 個別面談会の事前予約受付(Web)

Web

右側のQRコードからお申し込みください

※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。



個別面談会 (30分程度)

● 現在の状況をヒアリングさせていただきます。 (会場:5階打合セルームまたは研修室)

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(12日間) ※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。

1. 個別面談会について

- 予約後、プログラムの内容説明・面談を行います。これまでのご経験や現在の状況等をお伺いした上で、受講が決定した方のみご連絡します。

2. 確認事項

- ① 受講者の就職を100%保証するプログラムではないことをご了承ください。
 - ② 受講料は無料ですが、東京しごとセンター、職場体験先までの交通費はご負担いただきます。
 - ③ 就職が決まっていない場合は、フォローアップセミナーへの参加も必要です。
 - ④ 結婚・出産・育児・介護などの理由で現在離職されている方や、これらの理由により仕事のブランクが長かった方は優先的にご参加いただけます。
 - ⑤ 過去に女性再就職サポートプログラムの受講経験がある方はご遠慮いただく場合があります。
 - ⑥ 受講可否の結果等にかかわるお問い合わせについては、対応できかねます。
 - ⑦ 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。

■ 個人情報の取り扱いの詳細については<https://tokyoshigoto.jp/privacy>をご確認ください。

参加者の声

(再就職サポートプログラム参加者の声より)

若い人が中心なのかと思っていましたが、私でもデジタルツールについて学ぶことができたので、今後に生かしていきたいと思いました。

社会から離れている期間が長く不安を感じていましたが、同じように再就職を目指す仲間と意見を共有したり、DXに触れたりしたことで、不安な気持ちを払しょくすることができました。

Zoom、Teamsなどを体験し、普段自分だけではできないことが経験できたので、大変ためになり、自信にもつながりました！

REAL VOICE

託児ご利用者の声

今回の託児でお友達ができ、環境になじめる子なんだなと思って嬉しかったです。
今まで子供は私から離れたことがなかったのですが、子供も楽しんでいるのだと思うと、私も就職活動頑張ろうと思いました。



職場体験ご協力企業様の声

- 職場体験にお越しいただき、ありがとうございました。笑顔で積極的に取り組んでいただき、受入れ側として気持ちよく対応する事ができました。
- 参加者の方は、とても丁寧に仕事を進めてくださいました。分からないことは都度確認してくださったのでスムーズに進められたと思います。



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!

「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?

ご利用 無料

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。

令和7年度 女性再就職サポートプログラム年間スケジュール

第1回 経 理 基 本 コ ー ス	4/10(木)~25(金)	第7回 事 務 基 本 コ ー ス	11/6(木)~21(金)
第2回 事 務 基 本 コ ー ス	5/13(火)~28(水)	第8回 経 理 基 本 コ ー ス	12/4(木)~19(金)
第3回 人 事・給 与 計 算 コ ー ス	6/10(火)~25(水)	第9回 デジタルツール入門コース	2026.1/13(火)~28(水)
第4回 デジタルツール入門コース	7/3(木)~18(金)	第10回 人 事・給 与 計 算 コ ー ス	2026.2/2(月)~18(水)
第5回 経 理 基 本 コ ー ス	9/3(水)~19(金)	第11回 事 務 基 本 コ ー ス	2026.2/24(火)~3/11(水)
第6回 医 療 事 務 コ ー ス	10/14(火)~29(水)	※スケジュールは変更になる可能性がございます。あらかじめご了承ください。 ※各コースの申込受付期間につきましては、ホームページにてご確認ください。	

●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

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

セミナー・イベント情報・ご利用者の声など掲載中!

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〉

Instagram jyosei_terrace X(旧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「3a・3b出口」、「5番出口」より徒歩10分

