

“仲間と一緒に、モヤモヤ すっきり”

in  
八王子

週に一度のワタシ時間

レディGO!

ワクワク塾

WAKU  
WAKU  
JYUKU

託児無料  
生後6か月～未就学児

家事や育児に追われていつも自分の事は後回し!

ゆくゆくは仕事をしたいけど  
いつから? どこで? なにを? どうやって?

週に一度「1日2時間のワタシ時間」で  
ママじゃない私も見つかる3か月!

2024. 9.17(火)~12.17(火)

週1回2時間程度 [全12回]

会場

京王プラザホテル八王子

東京都八王子市旭町14-1

対象

出産・育児等により離職し、  
再就職の時期や自分らしい働き方について考えてみたい女性

募集期間

6.17(月)9:00~8.27(火)12:00

お申込みはこちら ▶

申込み締切: 8.27(火)12:00



受講にあたっては、東京しごとセンター女性しごと応援テラス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、各種セミナーをご利用いただけます。

Time schedule

🕒 10:00-12:00

講座

🕒 12:00-13:30

フリータイム(自由参加)

※希望者は個別相談が受けられます。  
(お1人20分/予約制)

次回募集はこちら

11月開講 新宿会場

会場

TKP新宿西口  
カンファレンスセンター

●JR他 新宿駅 7番出口 徒歩1分

募集期間 8.26(月)~10.24(木)

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。

【主催】公益財団法人東京しごと財団

裏面もご覧ください ▶



# ワクワクする講座が盛りだくさん! (全12回)

全12講座の内容・スケジュールはホームページでご確認ください。

## 知っておきたい 女性ホルモンのお話 &実践!骨盤底筋ヨガ

講師

**高尾 美穂氏**  
女性のための統合ヘルス  
クリニック イーク表参道  
副院長 医学博士



## 色が私に味方する ～自信につながる カラー講座～

講師

**中間 貴恵氏**  
合同会社STEREAUM  
ブランディング  
プロデューサー



## 2時間で大変身! ポジティブ ウォーキングレッスン

講師

**我妻 啓子氏**  
株式会社WALK&WALK 代表  
ウォーキング  
インストラクター



## パートナーシップで叶う 『わが家流チーム』の 創り方

講師

**林田 香織氏**  
ワンダライフLLP 代表  
NPO法人ファザーリング・  
ジャパン 理事



## 新しいワタシの扉を開く ～アンコンシャス・バイアスって 何だろう～

講師

**小野 美智代氏**  
公益財団法人  
ジョイセフ事務局次長



## 伝わる話し方 ～印象力をアップする 3つのルール～

講師

**池山 文氏**  
株式会社KEE'S講師  
フリーアナウンサー



※各講座にグループワークがあります。

## 参加者の声

初めてでとても緊張しましたが、  
こんな私でも少し変われるかな?  
とワクワクできる時間を過ごしました。  
(「入塾式」アンケートより)

「いつか」と思っていた  
就活も保活も「今」になりました。  
(受講後アンケートより)

一歩ふみだす勇気。やってみたらまた違う景色が見えるのだと感じました。  
モヤモヤしているより、やってみたら良いのかなと背中を押されました。  
(「教えて先輩ママ」アンケートより)

## お仕事体験 (最大3日間)

ご希望により1日1企業、最大3日間で  
3企業のいろいろなお仕事を体験でき  
ます。女性の再就職に理解があり、講座  
会場に近い企業に出向いて行います。  
(託児もご利用いただけます。)



※体験先企業は  
選べませんので  
ご了承ください。

## 参加者の声

3社3様の職場に向かわせて  
いただきました。3社にして  
本当によかったです。息子も  
体調管理がんばってくれました。

今まで経験したことのない職種に  
触れ、いい意味で先入観を  
壊されました。自分で可能性を  
閉じないようにしようと思えました。

体験の時間だけではなく、  
朝起きて支度、帰宅後の  
流れも含め、仕事をするこ  
ういう生活なんだと  
イメージできました。

## 受講の流れ



講座  
受講  
週1回  
全12回

卒業

希望者のみ

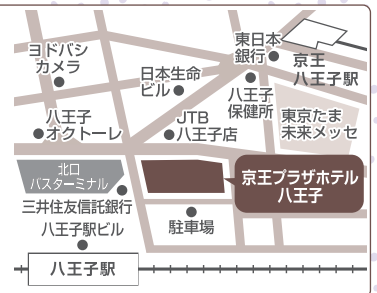
お仕事体験  
約3時間  
1~3日間

企業に出向いて行います。

## 会場

### 京王プラザホテル 八王子

東京都八王子市旭町14-1  
●京王線京王八王子駅 徒歩約3分  
●JR八王子駅北口前



## お申込みはこちら

ホームページからお申込みください。  
※詳しく知りたい方は説明会へご参加ください。

申込み締切  
**8.27(火)**  
12:00



## 「レディGO!ワクワク塾」事務局

電話 **03-5211-0530** 受付時間 平日9:00~17:00

レディGO! ワクワク塾 検索 <https://tokyoshigoto-terrace.jp/wkww>

●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

## 講座の様子はインスタから



#レディgoワクワク塾

