

“仲間と一緒に、モヤモヤ すっきり”

in
大手町

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！

2024.7.11(木)～10.17(木)

週1回2時間程度 [全12回]

会場

TKP東京駅大手町 カンファレンスセンター

東京都千代田区大手町1-8-1 KDDI大手町ビル22F

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



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)

募集期間 4.18(木)9:00～6.20(木)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。

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

都内各所で順次開講

5月開講 渋谷会場

会場

TKPガーデンシティ渋谷

- JR各線 渋谷駅 中央改札 徒歩4分
- 東京メトロ銀座線 渋谷駅 徒歩5分
- 東急東横線他 B5番出口 徒歩5分

募集期間 3.1(金)～5.9(木)

※募集期間にご注意ください

9月開講 八王子会場

会場

京王プラザホテル八王子

- 京王線京王八王子駅下車 徒歩3分
- JR八王子駅北口前

募集期間 6.17(月)～8.27(火)

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)

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STERAUM
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、仕事をすると
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。

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
6.20(木)
12:00



会場

TKP東京駅大手町 カンファレンスセンター

東京都千代田区大手町1-8-1
KDDI大手町ビル22F

- 東京メトロ千代田線・半蔵門線・東西線、
都営三田線 大手町駅C1出口 直結
- 東京メトロ丸ノ内線 大手町駅A1出口
徒歩1分
- JR各線 東京駅 丸の内北口 徒歩10分



「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/wkwk>

● 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

