

“仲間と一緒に、モヤモヤ すっきり”

in
新宿

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!

2024.11.14(木)～2025.2.20(木)

週1回2時間程度【全12回】

会場

TKP新宿西口
カンファレンスセンター

東京都新宿区西新宿1丁目10-1 ヨドバシ新宿西口駅前ビル8F

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 8.26(月)9:00～10.24(木)12:00

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)

日程	テーマ
1 11月14日(木)	入塾式・オリエンテーション
2 11月21日(木)	心を育てるコミュニケーション～SPTランプで知るワタシとアナタ～
3 11月29日(金)	2時間で大変身! ポジティブウォーキングレッスン
4 12月5日(木)	自分軸について考える ～幸せに働くためのヒント～
5 12月12日(木)	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～
6 1月9日(木)	WEB社会見学会 ～知りたい!働きやすさと働きがい～
7 1月15日(水)	知っておきたい女性ホルモンのお話&実践! 骨盤底筋ヨガ
— 1月16日(木)	お仕事体験1

日程	テーマ
— 1月21日(火)	お仕事体験2
8 1月23日(木)	パートナーシップで叶う『わが家流チーム』の創り方
— 1月27日(月)	お仕事体験3
9 1月30日(木)	教えて!先輩ママ ～両立って大変ですか?～
10 2月6日(木)	色が私に味方する～自信につながるカラー講座～
11 2月13日(木)	伝わる話し方～印象力をアップする3つのルール～
12 2月20日(木)	卒業式

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。

&

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。

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)

受講の流れ



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
10.24(木)
12:00



講座受講
週1回
全12回

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

TKP新宿西口 カンファレンスセンター

東京都新宿区西新宿1丁目10-1
ヨドバシ新宿西口駅前ビル 8F
● JR他 新宿駅 7番出口 徒歩1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

