



女性のための再就職準備セミナー&個別相談会

参加無料 託児付き 個別相談会あり

※詳細は裏面

心を整えて就活へふみ出そう!

女性のための『マインドフルネス』講座

このセミナーでは、ストレスの構造を知り、今の自分に意識を向けることで、自分自身でストレスをコントロールできるようにするための『マインドフルネス』を学びます。椅子に座りながらできる簡単なマインドフルネスもご紹介しますので、実践し、自分自身を労わる時間を過ごしましょう。

2022年

7月19日 火 10:00~12:00

※9:30~開場・受付

※12:05~個別相談会(希望者のみ)

— 申込開始 6月15日(水)から —



会場 東久留米市役所 7階 701会議室
(東久留米市本町3-3-1)

対象者 再就職活動中、またはこれから働きたいと
考えている女性
※初めて東京しごとセンター多摩をご利用の方は会場で利用登録をさせていただきます。

定員 40名(先着・予約制)

講師 嶋尾 かの子
国家資格キャリアコンサルタント



自身も出産・育児休暇から正社員として再就職した経験から、女性向けの再就職セミナーに登壇、アドラー心理学をベースとした子育て女性のためのコミュニケーションや感情のコントロールなどの講演も行う。
また、企業内で育児休暇明けの女性に対するカウンセリングも行う。

地図



西武池袋線 東久留米駅西口から徒歩5分

託児について

- ・対象年齢：2~6歳(未就学児)
- ・費用：無料(おやつ、飲み物、おむつ、着替え、ビニール袋等持参)
- ・定員：5名程度(先着順・予約制)
- ・申込締切：7月1日(金)



東京しごとセンター多摩

女性しごと応援テラス 多摩ランチ

〒190-0012 東京都立川市曙町2-34-13 オリピック第3ビル2階

お問い合わせ/お申し込み

TEL:042-529-9003

月~金曜日/9:00~17:00 ※土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)はお休みです。

※お申し込みは電話またはWebで

しごたま テラス



■災害等やむを得ない事情で中止・延期となる場合
東京しごとセンター多摩ホームページ等でお知らせいたします。

■「雇用保険受給資格」の求職活動として認められる場合があります。



🌸 個別相談会について

女性のための再就職準備セミナーの後に

もっと聞いてみたい あんなこと、こんなこと、 個別に相談してみませんか？

お気軽に
ご参加
ください。

仕事を始めるためのさまざまな悩みに経験豊富な就職支援アドバイザーがお応えします。

時間 ①12:05～ ②12:40～ ③13:15～ 一人30分

会場 東久留米市役所 7階 702会議室 (東久留米市本町3-3-1)

定員 10名(先着・予約制) ※託児なし。(お子様同伴可)

ご相談例

- ・ blankがあって何から始めたらいいのかわからない。
- ・ どうやって家庭と仕事を両立させたらいいの？
- ・ 働きたいけど、自分に何の仕事が向いているかわからない。

まかせてニャン



■女性しごと応援テラス 多摩 brunch の活用法

オンラインでも実施中

利用登録



カウン
セリング

まずはアドバイザーに
相談して就活をはじめよう！



ミニミニ
セミナー

各種就活セミナーが充実！



情報
コーナー

求人情報の検索や
応募書類の作成に
加え、保活などの
関連情報も閲覧
できます！

再就職を目指そう！

セミナー・プログラム

- ・ 女性再就職サポートプログラム
- ・ 女性のための再就職準備セミナー

イベントも随時開催！

- ・ 企業交流会
- ・ 合同面接会 (※東京しごとセンター多摩にて)



SNSで情報を配信中。



またお仕事を
始めたいけど
不安だな…

結婚・出産・育児・介護等から再就職を目指す方
女性しごと応援テラス多摩 brunch が
あなたをサポート！

女性しごと応援テラス 多摩 brunch



TEL: 042-529-9001

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

〒190-0012 東京都立川市曙町2-34-13 オリピック第3ビル 2階

しごたま テラス

検索

【月～金曜日/9:00～17:00】
土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)は
お休みです。



■個人情報の取り扱いの詳細について
<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/privacy/>
をご覧ください。

■新型コロナウイルス感染症への予防対策について
ご来所・ご参加の際は、次のご協力をお願いします。
マスク着用・咳エチケット・検温・手指消毒・手洗い・うがい