

託児付

予約制・先着順  
定員あり受講料  
無料

女性再就職支援セミナー+個別相談会(希望者のみ)



私らしい

in 中野

ライフキャリアを作る!

～仕事を探す前に準備すること～

「再就職したい!」と思ったら  
まずは自分自身を知ることからはじめましょう。

就職活動において大切なことは「今の自分を知ること」です。

本セミナーでは、「自分を知り・市場を知る」をテーマに自分への理解を深め、  
仕事探しのポイントをお伝えします。お隣の方との意見交換時間も非常に好評なセミナーです。  
希望者(先着12名)には、専門のキャリアカウンセラーが個別相談を承ります(事前予約制)。  
ぜひ、この機会をご活用ください。

※こちらのセミナーはお子様同伴で受講することはできませんので、託児サービス(事前予約制)をご利用ください。

※託児サービス、個別相談会については裏面をご参照ください。

定員  
50名  
予約制・先着順令和元年12月17日(火) 10:00~12:00  
受付開始 9:30

会場 中野区産業振興センター 3階 大会議室 東京都中野区中野2-13-14

●JR・東京メトロ東西線「中野駅」より徒歩5分

対象 就職活動中または、これから働きたいと思っている女性

セミナーの受講にあたっては、当日会場で東京しごとセンターの利用登録をしていただけます。  
登録いただけますと、キャリアカウンセリングをはじめ、各種セミナーが利用できます。

※駐車場がないため、お車での来場はご遠慮ください。



講師 滝澤 理砂

国家資格キャリアコンサルタント/  
CDA(Career Development Adviser)/産業カウンセラー

約15年間、複数企業において人事・採用・教育に携わった後、公的機関の就労支援センターでキャリアコンサルタント・講師として10年以上従事。現在は、フリーランスとして、大学生の支援や自治体における女性及びミドル層の再就職支援、キャリアデザインやコミュニケーション等の研修の講師を担当している。一児の母。

電話・WEBでお気軽にお申込みください

11月6日(水)より申込開始

お申込時  
確認事項

- ① 託児希望の有無
- ② 個別相談希望の有無
- ③ 電話番号
- ④ 氏名(託児利用時は、住所・お子さんの名前・生年月日・性別)
- ⑤ 東京しごとセンター及び女性しごと応援テラスご登録の有無(ご利用者番号)

※やむをえず、セミナー・個別相談予約のキャンセルをされる場合はご連絡ください。  
※出席確認などのため、予約された方に別途ご連絡をさせて頂く場合があります。  
※雇用保険を受給中の方は、求職活動の実績として申告できます。

東京しごとセンター女性しごと応援テラス  
TEL.03-5211-2855

平日9:00~20:00、土曜日9:00~17:00 ※日曜、祝日、年末年始は休業

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

女性しごと応援テラス

検索



## 🌸 セミナー終了後に、個別相談会を開催します。

これからのこと、  
専門の女性キャリアカウンセラーに  
個別に相談してみませんか？



お気軽に  
ご参加  
ください

- 🌸 働きたいと思うけど、何から始めたらいいの？
- 🌸 家庭と仕事の両立、こういうところが困ってるんだけど・・
- 🌸 ブランクが長いけど、面接で聞かれたらどんな風に答えたらいいの？
- 🌸 なかなか就活がうまくいかないんだけど、どうしたらいいの？

費用 無料 時間 ① 12:15～ ② 12:45～ ③ 13:15～

定員 12名(予約制・先着順)

申込方法 セミナー申込み時にお知らせください

※定員に達した時点で締切になります。

個別相談に託児はありませんが、  
お子さんとご一緒に参加いただけます。

## 🌸 中野区産業振興センター内に託児室を用意します。

対象年齢 0歳6ヵ月～未就学児  
※最終締切は、12/10(火)12:00になります。

時間 10:00～12:00  
※託児受付開始:9:45～

持ち物 飲み物・おむつ・着替え・ビニール袋 ※すべて名前を記入  
※中野区産業振興センターよりご案内を送付します。

申込方法 セミナー申込み時にお知らせください

予約制 先着順 定員あり



## 近日開催のプログラム さらにステップアップしたい方におすすめ！

ブランクがあっても大丈夫！  
女性再就職サポートプログラム in 中野  
**再就職** はじめの**一歩** コース

〈託児付き〉  
5日間  
コース

受講料無料

定員25名

例えばこんな方におすすめ！

- 仕事はしたいと思うけど、ついていけるか心配…
- パソコンスキルに自信が無い…
- 自信を持って就職活動を始めたい！

日時 令和2年1月21日(火)～1月27日(月)  
各日10:00～16:00 ※土日を除く

会場 中野区産業振興センター3階 大会議室  
PC会場 中野サンプラザ 8階 研究室1

申込期間 令和元年 11月21日(木)～  
令和2年 1月14日(火)

お申込み・詳細については [女性しごと応援テラス](https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/) 検索  
こちらから <https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/>



女性しごと応援テラスってどんなところ？ 説明&見学会 毎月1回開催中！ 詳しくは下記HP又は電話にてお気軽にご連絡ください！

女性しごと応援テラス TEL.03-5211-2855 [女性しごと応援テラス](https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/) 検索 <https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/>

最新のイベント情報や参加者の声は  
Facebook・Twitterでも発信していますのでぜひご覧ください。

Twitter (女性しごと応援テラス)  
@jyoseishigoto

Facebook (女性しごと応援テラス)  
<https://www.facebook.com/jyoseishigoto>