

第5回 女性再就職サポートプログラム in 立川

参加
無料

託児
付き

もう一度“働くワタシ”に
出会う第一歩はココから!



内容リニューアル
Canva が学べる

デジタルスキル入門コース

プログラム期間

2025年12月1日(月)～12月16日(火) ※土・日除く 10:00～16:00

フォローアップセミナー

2026年1月14日(水) ※10:00～16:00

場所

- ・東京しごとセンター多摩
- ・職場体験先

申込期間

2025年10月1日(水)～11月14日(金) ※日・祝日を除く ※最終日の受付は15:00まで
※東京しごとセンターに登録、申込用紙に記入、アドバイザーを通してのお申込み

対象

出産・育児・介護などからの再就職を目指す、概ね54歳までの女性
※詳しくは中面「お申し込みにあたっての注意事項」をご確認ください

定員
25名

こんな方にオススメ!

DXとは何かを知りたい
「ノーコード」を体験してみたい
デジタル技術を安全に活用できるようになりたい
生成AIを試してみたい
再就職経験者や人事担当者の話を聞きたい
仲間と共有しながら学びたい



東京しごとセンター多摩

女性しごと応援テラス多摩

〒190-0023 東京都立川市柴崎町3-9-2 立川駅南口東京都・立川市合同施設3階

お問い合わせ
お申し込み

TEL: 042-529-9003

平日 午前9時～午後8時 土曜 午前9時～午後5時 ※日曜、祝日及び年末年始休業

しごとたま テラス 検索

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

■利用登録時にご提供いただいた個人情報は、東京しごとセンター(多摩含む。)及び東京都が行う就業支援サービス事業及びその付随サービス実施のために必要な範囲(事業実施にあたって行う各種事務処理、各種お問合せやご意見への確認・回答、アンケート調査依頼、希望者への各種お知らせの案内)で利用いたします。詳細は、東京しごとセンター多摩のプライバシーポリシー (<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/privacy/>) をご覧ください。

■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。





第5回 デジタルスキル入門コース スケジュール

2日目から7日目はITに関する基礎知識やスキルを身につけます。

また、参加者同士の情報交換や交流会を通じて、

“ありがたい姿＝働くワタシ”を描きます。

プログラム / 実施時間 **10:00～16:00**

回	日付	科目
1	12月1日(月)	オリエンテーション 再就職の準備/自己理解 - 再就職の心構え - 自分にとっての「働く」を見直す - 就職活動に求められるビジネスマナー
2	12月2日(火)	情報リテラシー デジタルスキルの概念 - 情報セキュリティ (ウイルス感染対策、多要素認証、ランサムウェア、etc) - IT、DX推進の重要性の高まり
3	12月3日(水)	DX、IoTの活用事例 生成AIの活用 - DX化のビジネスモデル - 生成AIの使い方と注意点 - 生成AIを使ってDX、IoTの活用事例を調べよう!
4	12月4日(木)	WEBミーティング ビジネスメールの書き方 - ZOOMの使いかた、主催者の役割 - Webミーティングへの参加マナー - テーマをもとにブレイクアウトセッション
5	12月5日(金)	PowerPoint講座 - プレゼンテーション資料の作成 - スライドのレイアウト、図解の技を知る
6	12月8日(月)	グラフィックツール ① (Canva) - 基本操作 - Canva AIで画像を作ってみよう - テンプレートを活用しよう
7	12月9日(火)	グラフィックツール ② (Canva) - 画像素材のレイアウト - 作品紹介
8	12月10日(水)	職場体験準備 交流会(再就職経験者・人事担当者) - 再就職者の体験談を聞こう - 企業の人事担当者とフリートーク
9 10 11	12月11日(木) 12月12日(金) 12月15日(月)	職場体験 1～3日の間で職場を体験 ※参加者、受け入れ企業双方のニーズの合致により 1日から最大3日間の実施となります。
12	12月16日(火)	再就職活動に向けて - 職場体験振り返り - 応募書類の基本 - 現状の整理と今後の行動計画の作成

フォローアップセミナー / 実施時間 **10:00～16:00**

13	1月14日(水)	午前:色を味方につけて自分らしい就活をしよう 午後:就職活動振り返り / 面接トレーニング
----	----------	--

託児の希望者の方へ

予約制 / 無料

《対象年齢》

満1歳～6歳(未就学児)

- 別途申し込みが必要です。
- 会場(東京しごとセンター多摩)内に託児場所を設置します。
- 職場体験の日は、直接、職場体験先企業に行っていただく都合上、東京しごとセンター多摩での託児はご利用いただけません。ご自身での手配をお願いします。
- ご希望に添えない場合もございます。詳細についてはお問い合わせください。



お申し込みにあたっての注意事項

お申し込みできる方

- 主に出産・育児・介護などの理由で現在離職をされている、概ね54歳までの女性（その他の理由の方も可）
- 原則、全日程参加できる方
- パソコンの基本操作（基本的な入力程度）ができる方

お問い合わせは
コチラ！



受講までの流れ

1 予約

個別面談の事前予約受付（電話）

☎ 042-529-9003

※日・祝日を除く ※最終日（11/14）の受付は15:00まで

- 電話にてプログラム参加希望の旨を伝えて、個別面談をご予約ください。
- 個別面談の予約をいただいた段階では、プログラムへの参加はまだ確定していません。

2 個別面談

面談会場

東京しごとセンター多摩

- 参加ご希望の方には、申込書の提出と、現在の状況のヒアリングをさせていただきます。
- 申込みに「東京しごとセンター多摩」の利用登録が必要です。登録がお済みでない方は、面談の前に「新規利用登録」の手続きをご案内いたします。

3 受講決定のご連絡

受講が決定した方のみ、後日ご連絡いたします。（受講意向の確認）

4 受講開始

12月1日（月）からスタート



その他の確認事項

当コース／職場体験について

- 本プログラムは、交流会参加企業・職場体験先企業へ就職をお約束するものではありません。また、受講者の就職を100%保証するプログラムではないことをご了承ください。
- 受講料は無料ですが、実施会場となります「東京しごとセンター多摩」までの交通費、職場体験先企業までの交通費等はご負担いただきます。
- 本プログラムの受講については、結婚・出産・育児・介護などの理由で現在離職をされている方や、これらの理由によりブランクが長かった方、過去に「女性再就職サポートプログラム」の受講経験がない方を優先することがあります。

個人情報について

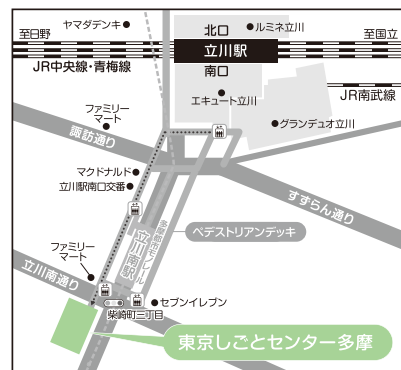
- 「申込書」は、東京しごとセンター多摩・女性しごと応援テラス多摩の「女性再就職サポートプログラム」の雇用就業支援受託事業者である「パーソルビジネスプロセスデザイン株式会社」が責任を持って管理・破棄いたします。（応募書類の返却はいたしません）
- 職場体験参加は必須です。職場体験先の企業に対し、事前に「氏名・事務職経験の有無・OA経験」に関する情報を開示いたします。
- 職場体験先企業により、個人情報保護及びコンプライアンスの観点から、誓約書等への署名捺印が必要になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

会場

東京しごとセンター多摩

立川市柴崎町3-9-2

JR「立川」駅 徒歩4分、多摩都市モノレール「立川南」駅 徒歩1分
ペDESTリアンデッキ直通



令和7年度 女性再就職サポートプログラム申込書

※左ページの「お申し込みにあたっての注意事項」を了承し、当コースに申し込みます。

申込日： 年 月 日

【コース名称】第5回 女性再就職サポートプログラム デジタルスキル入門コース

氏 名	フリガナ
託児希望	☐ 希望します (名 / お子様の年齢: 歳 ヶ月) ※受講時点での年齢をご記入ください ☐ 希望しません

最終職歴	●在籍期間 年 月 ~ 年 月	
	●雇用形態 正社員 / 契約社員 / 派遣社員 / パート / アルバイト	
	●業種・業界 ()	
	●職務内容 ()	
一番経験の長い仕事内容	(年間)	
事務職経験	☐ あり () 年間 内容 () ☐ なし	
OA経験 (パソコン 実務経験)	●該当する項目を1つ選んで ✓を入れてください ☐ パソコンを使ったことがない ☐ キーボードを使って ローマ字入力ができる ☐ Word、Excelを使ったことが ある(入力のみ) ☐ Wordの文章作成やExcelの 表計算等ができる ☐ Wordの図表作成やExcelの 関数・グラフ等ができる	●結婚・出産・育児・介護・その他の 理由で離職されたことはありますか? ☐ あり(年前) ☐ なし (ありの場合は以下の質問にお答えください) ●離職期間(年間) ●離職理由: 結婚 / 出産 / 育児 / 介護 その他 ()
	確認事項	
資格等		

●このプログラムを最初にどこでお知りになりましたか? 該当に○をつけ、()については詳細をご記入ください

- | | |
|---|---------------------|
| ① しごとセンター内… アドバイザー／ホームページ／チラシ・ポスター | ② ハローワーク(ハローワーク名:) |
| ③ 東京都ひとり親家庭支援センター はあと | ④ ①～③以外の施設(施設名:) |
| ⑤ 女性しごと応援キャラバン | ⑥ 知人・親類等の紹介 |
| ⑦ SNS… インスタグラム / LINE / X (旧Twitter) / その他() | ⑧ その他() |

●スタッフ記入欄

参加者の声

子育て・家事と両立して受講できるのか、参加前はとても不安でしたが、何とか全日程を受講できました。**再就職してから**の生活リズムを体感できました。

託児があったので、子供と離れて**自分のために時間を使う**ことが新鮮でした。同じ子育て中の方との**情報交換**もとてもためになりました。

今までよく聞くけど何だろう…？の**DX**が何か分かり、身の回りにたくさんあることに気づきました。そしてすでに生活に欠かせないものになっていることをあらためて感じ、**これからますます需要が高まっていく**ことと思いました。



最初は抵抗しかなかったが、実際に操作してみるととても楽しく、**嫌いではない**ことに気がつきました。

なかなか緊張がとれずうまくいかないこともありましたが、グループの皆さんからの意見や励ましで**自分の強みなどの気づき**を得ることができました。

CMでぼんやり見ていた**ノーコード**と言われるものを実際に使ってみて思っていた以上に簡単で驚きました。**スマホでも使える**と聞いたので今度試してみたいです。

職場体験について

参加者の声

●初めての環境に入るので緊張していましたが、体験先では、とても温かく受け入れてくださり安心しました。

●2社体験できたことで、会社ごとの特徴・違いや逆に共通点があったり、相対的に見ることができ、体験がより深まったように思います。

プログラム終了後も個別に
あなたの就職をサポートします

女性しごと応援テラス多摩

「女性しごと応援テラス多摩」は、家庭と両立して働くことを希望する方を応援する目的で東京都が設置した施設です。
結婚や出産、育児、介護等で離職し再就職を目指す女性、
家庭と仕事の両立を目指す女性など、これからも働き続けたい方をサポートします！

わかる



就職活動やライフサイクルに合わせた充実のセミナーを受講できます。

相談できる



キャリアや家庭との両立のことで悩んだら、あなた専任のキャリアアドバイザーに、いつでも相談できます。

4つの
“できる”

体験できる

応募書類の作成、テレワーク体験など、情報コーナーで就職活動に役立つ様々な体験ができます。



安心できる

キッズスペースや授乳室も完備。小さなお子様連れでも安心して通えます。



東京しごとセンター多摩 女性しごと応援テラス多摩

電話番号 **042-529-9003**

住所 立川市柴崎町3-9-2 立川駅南口東京都・立川市合同施設3階

アクセス JR「立川」駅 徒歩4分、多摩都市モノレール「立川南」駅 徒歩1分
ペDESTリアンデッキ直通

営業時間 平日 午前9時～午後8時 土曜 午前9時～午後5時
※日曜、祝日及び年末年始休業

託児サービス 要予約・無料

※相談やセミナーをご利用の際には、東京しごとセンター多摩内の託児サービスをご利用いただけます。

