

# 再就職支援講座・相談

## 中央区立男女平等センター ブーケ21

### 1月開講・新春コースのご案内



講座・相談は無料！  
男性も参加できます  
託児もあります

- 生後3ヶ月～未就学のお子さん
- 講座の3日前の17時までに  
お申し込みください



	日時・定員・会場	講座の内容 (A講座かB講座のどちらか1つでもOK)
1	1月23日(金) A:午前9時30分～10時55分 B:午前11時5分～12時30分 30人 男女平等センター	●キャリア講座A <u>就職できる資格とスキル</u> これがあれば有利になる！自分に自信がつく！未来が開ける！ ●キャリア講座B <u>コミュ力UPのコツ</u> 面接突破はもちろん、入社後の評価が上がるコミュ力を身に着けよう
2	1月30日(金) A:午前9時30分～10時55分 B:午前11時5分～12時30分 30人 男女平等センター	●キャリア講座A <u>ネット活用で就職を成功させる</u> 求人検索のワザを知り、応募書類をAI活用でブラッシュアップしよう ●キャリア講座B <u>働く自分を労わるメンタルケア</u> 自分にやさしくなり、人にやさしくなれる！癒しと労りのツボ

お申込み・お問合せは、  
中央区立男女平等センター  
☎03-5543-0651

キャリア講座・相談の会場は、  
中央区立男女平等センター  
「ブーケ21」3F研修室です。  
東京メトロ日比谷線・JR京葉線  
「八丁堀駅」A2, B3出口より徒歩3分  
住所:中央区湊1-1-1

くりはら ともじょ

キャリア講座 講師 **栗原 知女**

女性の生き方・働き方をテーマにコンサルティング・執筆・講演を行なうジャーナリスト。国家資格キャリアコンサルタントの資格をもち、就職支援、キャリアプラン作成、介護との両立、独立開業、人生相談全般に対応します！



※中央区在住以外の方も受講  
できます

## ＜受講申込書＞

参加希望の科目に○印をつけ(複数可)、下記にご記入のうえFAX送信してください

## ＜キャリア講座＞

日時	科目(略称)	○印	日時	科目(略称)	○印
1月23日(金) A	資格とスキル		1月30日(金)A	ネット活用	
1月23日(金) B	コミュ力UP		1月30日(金)B	メンタルケア	

◆会場は、中央区立男女平等センター3階研修室

◆定員は、30人(先着順)

◆受講・託児ともに無料



キャリア講座のお申込みはFAXでもできます

**FAX専用: 03-5543-0652**

お電話での  
お申込みはこちら→ **03-5543-0651**

FAX  
送信方向

氏名(ふりがな)

お子さんの名前(ふりがな)／年齢

歳 力月

住所 〒

電話番号

託児希望がある場合は、  
左の欄にもご記入ください。



**キャリア相談も無料で実施しています** お申込みはお電話で！ **03-5543-0651**

日時

1月23日(金)

A:午後1時

1月30日(金)

B:午後1時30分

定員

各2人

Aは託児優先



Before

- キャリア相談は、キャリア講座終了後に同じ会場で開催します。
- 託児をご希望の方は、ご指定の相談日の3日前の午後5時までに  
お申し込みください。託児のない方は、当日の相談申し込みも可能です
- 相談時間は30分です
- 相談の秘密を守ります。安心してご利用ください
- 国家資格をもつキャリアコンサルタントが対応します
- ご希望があれば履歴書の添削も行います

- 仕事と家庭の両立ができるかな？
- 年齢のハンディが気になる
- 保育園探しはどうしよう？
- ブラック企業には入りたくない！
- 職務経歴書の書き方が分からぬ
- どうしたら面接に受かるの？



↑こちらからお申込みいただけます



After

**相談すればスッキリ解決！**