

再就職支援講座・相談

中央区立男女平等センター❀フーケ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カ月～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	<p>❀ 1月23日(金)</p> <p>A:午前9時30分～10時55分 B:午前11時5分～12時30分</p> <p>❀ 30人 ❀ 男女平等センター</p>	<p>❀ 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！</p> <p>❀ 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付けよう</p>
2	<p>❀ 1月30日(金)</p> <p>A:午前9時30分～10時55分 B:午前11時5分～12時30分</p> <p>❀ 30人 ❀ 男女平等センター</p>	<p>❀ 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</p> <p>❀ 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</p>

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
「フーケ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 ともしよ

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)

電話番号

お子さんの名前(ふりがな)／年齢

歳 力月

託児希望がある場合は、
左の欄にもご記入ください。



住所 〒

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	定員
1月23日(金)	A:午後1時 各2人
1月30日(金)	B:午後1時30分 Aは託児優先

- 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ない
- どうしたら面接に受かるの？



相談すればスッキリ解決！



↑こちらからお申込みいただけます