

# レディGO! ワクワク塾

受講料  
無料



自分らしい働き方やこれからの考える  
ちょっと特別な時間。  
仲間と話し、学び、気づきながら  
これからの働き方や新しい可能性を見つけていきます。  
未来のわたしを見つける3か月!



空白があって  
働くことが  
不安だな



ワタシもいつか  
働きたいな



育児しながらでも  
働けるかな



開催日

2026. **6.10** (水) ~ **9.2** (水)

週1回 2時間程度 [全12回]

会場

ホテルエミシア  
東京立川

〒190-0012 立川市曙町2-14-16  
JR立川駅徒歩約2分

対象

出産・育児等により離職し、  
再就職の時期や自分らしい  
働き方について考えてみたい女性



募集期間 | 4.1 (水) ~ 5.28 (木)

受講にあたっては、東京しごとセンター女性しごと応援テラスの利用登録をさせていただきます。  
登録いただきますと、キャリアカウンセリングをはじめ、各種サービスをご利用いただけます。

託児無料

【生後6か月～未就学児】

事前予約制

※詳細は事務局へ  
お問い合わせください。



当日のタイムスケジュール

🕒 10:00~12:00 講座

🕒 12:00~13:30 フリータイム (自由参加)

※お子さまと一緒にランチができます。  
※参加者同士の交流の場としてもご利用いただけます。  
※希望者は個別相談 (20分/予約制) も受けられます。

都内各所で順次開講

7月開講

東京会場

ビジョンセンター東京駅前

- JR東京駅 八重洲北口・中央口 徒歩1分
- 東京メトロ 銀座線・東西線 日本橋駅 B3出口 徒歩5分

募集期間 | 5.11 (月) ~ 7.3 (金)

9月開講

新宿会場

ビジョンセンター西新宿

- JR各線 新宿駅 南口・西口 徒歩5分
- 東京メトロ・都営地下鉄 新宿駅 7番出口 徒歩1分

募集期間 | 7.9 (木) ~ 9.2 (水)

11月開講

渋谷会場

TKPガーデンシティ渋谷

- JR各線 渋谷駅 中央改札 徒歩5分
- 東京メトロ 銀座線 渋谷駅 徒歩5分
- 東急東横線 他 B5出口 徒歩5分

募集期間 | 9.10 (木) ~ 11.6 (金)

災害等やむを得ない事情によって、中止や延期、また、カリキュラムの一部が変更になることがあります。なお、中止や延期の際は、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。

レディGO!ワクワク塾 事務局 【主催】公益財団法人東京しごと財団

Tel 03-5211-0530 受付時間/平日9:00~17:00

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

URL <https://tokyoshigoto-terrace.jp>

詳細はWEBで



# ワクワクする講座が盛りだくさん！(全12回)

講座の内容など詳細はホームページでご確認ください。

6月 10日(水)	オリエンテーション～12日間のはじまり～
6月 15日(月)	自分らしさ再発見～わたしの大切にしたいことと強み～
6月 24日(水)	日常は最高のトレーニング場～15分で夕食と明日の準備！～
7月 1日(水)	先輩に聞いてみよう
7月 8日(水)	家庭と仕事の両立の壁をどう乗り越えるか
7月 15日(水)	わたしの調子を整える～睡眠からはじめるコンディション管理～
7月 22日(水)	働きやすい職場と理想の働き方
7月 27日(月)	★ お仕事体験1 (希望者のみ)
7月 29日(水)	教えて！両立の助っ人たち～暮らしを整えて、働く準備～
8月 3日(月)	★ お仕事体験2 (希望者のみ)
8月 5日(水)	働き方と家計のバランス～教育費から考える将来設計～
8月 19日(水)	わたしに合う働き方～さまざまな選択肢を知る～
8月 24日(月)	★ お仕事体験3 (希望者のみ)
8月 26日(水)	就活に活かすパーソナルカラー術
9月 2日(水)	卒業式～これからのわたしの働き方とはじめの一步～

★は希望者のみとなります。※全講座にグループワークがあります。

## ワクワクポイント

「これ、仕事の段取りと同じ！」  
15分で夕飯と明日の準備をどう進める？  
みんなでアイデアを出し合いながら“わたしの強み”に気づく体験ワーク。



「自分にとって働きやすい職場とは？」  
企業担当者や働く社員のリアルな話を聞きながら、家庭と仕事を両立する働き方や職場での工夫を知ることができます。



「第一印象は色で変わる！」  
色の効果を知り、自分に合う印象を整理。  
面接や仕事の場面で自分らしさを表現するコツを学びます。



## お仕事体験 (最大3日間)

ご希望により1日1企業、最大3日間で3企業の  
いろいろなお仕事を体験できます。

女性の再就職に理解があり、  
講座会場に近い企業に出向いて行きます。

(託児もご利用いただけます。)

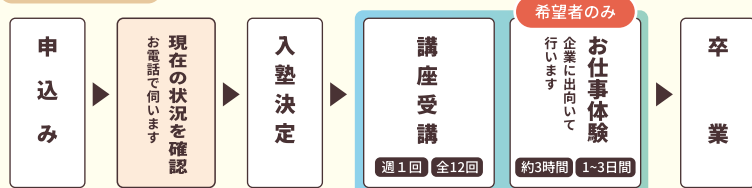
※体験先企業は選べませんのでご了承ください。



## 体験メリット

- 働くイメージが具体的に！  
実際の職場を訪問し、仕事内容や職場の雰囲気を体験。  
託児を利用して働くなど、生活のリズムを確認できます。
- 「私にもできそう」と実感  
女性の再就職に理解のある企業で実際の仕事を体験。  
働くことへの不安が和らぎます。
- 最大3社の仕事を体験  
1日1企業、最大3日間の体験。さまざまな仕事や職場を知り、  
自分に合う働き方を考えるきっかけになります。

## 受講の流れ



## お申込み方法

ホームページよりお申し込みください。

申込み期限 **5.28 (木)**

レディGO!ワクワク塾 事務局 【主催】公益財団法人東京しごと財団

Tel

**03-5211-0530** 受付時間/平日9:00~17:00

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

URL

<https://tokyoshigoto-terrace.jp>

詳細はWEBで

