

子育て世代の女性のための

再就職支援 セミナー

これからの働き方を、
一緒に考えてみませんか？

お子さまの成長やご家庭の状況に合わせて、
自分らしいキャリアを考えるためのセミナーです。
再就職に向けた準備や応募書類のポイントを、
わかりやすくお伝えします。



令和8年 **10月9日** (金)
10:00~11:30



ハローワーク上田
2階 会議室



- 筆記用具
- はさみ
- のり
- 職歴を記入したもの
(過去に使用した履歴書でもOK)

※ 職歴を記入したメモや、以前使用した履歴書をご持参ください。応募書類作成の際の参考資料として活用します。



雇用保険受給中の方は
求職活動として認定されます。

セミナー内容



今できること・
準備しておくこと

子どもの成長をイメージしながら、
これからのライフプランや働き方について考えます。



応募書類作成のポイント

- 履歴書の書き方
- 職務経歴書の作り方
- 採用担当者に伝わるポイント

再就職活動に役立つ実践的な内容を学べます。

参加された方の声

- 自分の年齢と子どもの年齢を「見える化」することで
これからのイメージが持てて良かった。
- 履歴書は、今までなんとなく記入していたけれど
具体的な記入方法がわかってよかった。
- 職務経歴書を書いた事がなかったので書き方が
わかって良かった。
- 他の受講者とお話できる機会があったことで
失業中の不安な気持ちを前向きに変える事ができた。

(受講者アンケートより)

お問い合わせ＆お申込み

ハローワーク上田 マザーズコーナー

☎ **0268-23-8609** (41#)



HW上田公式キャラクター
天SUN (てんさん)



HW上田公式キャラクター
神SUN (じんさん)