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。

雇用保険受給中の方は
求職活動として認定されます。

日時
令和8年 **11**月**13**日（金）
13:30～15:00

場所
ハローワーク上田
2階 会議室

持ち物

- 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。

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、いま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。
- 職務経歴書を書いに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）

HW上田公式キャラクター
天SUN（てんさん）

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（46#）

HW上田公式キャラクター
神SUN（じんさん）