

## 夢の実現・目標達成・課題解決のために

# マンダラチャートを作成しよう セミナー



令和7年12月19日 **金**  
**13:55~15:30** (受付13:45~13:55)

★マンダラチャートを作成すると、漠然としていた目標や成すべき行動が明確になり、多数のアイデアや新しい発想が生まれ、効率的に目標を達成することが可能になります。今回のセミナーでは、マンダラチャートの基本的な作り方やポイント等について学びます。

★描こう、自分らしいキャリア！  
ジョブカードの活用方法もお伝えします。

**定員** 30名 (先着順・予約制)

**対象** ハローワーク大阪東3階会議室（サテライト会場）

ママ友を誘って一緒に参加しよう♪

**対象者** ハローワークに求職登録があり、以下①②の全てを満たす方

①「これから仕事と子育ての両立を考えたい方」「現在、子育て中の方」「子育てが一段落された方」のいずれか

②令和8年1月中に、当コーナーの窓口相談に来所できる方

**講師** 大阪キャリア形成・リスキリング支援センター講師

託児・見守りはありません

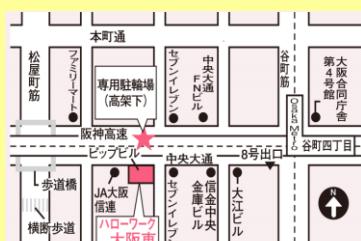
★ママ友も一緒に参加される方は事前に  
ご連絡ください

★独身の方など、お子さまが  
いらっしゃらない方も ご参加頂けます



ハローワーク  
プラザ難波から  
サテライト会場へ  
WEB配信！

## お申込みについて



## 【申込・問い合わせ先】

 厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

## ハローワーク大阪東マザーズコーナー

06-6942-4771 (部門コード47#)

月～金 8:30～17:15 [土・日・休祝日・年末年始休み]

〒540-0022

大阪市中央区農人橋2-1-36 ピップビル

HW大阪東HP  
求職登録などは  
こちらから



ハローワーク大阪東『マザーズコーナー』では



**子育てをしながら就職を希望される方**

**子育てが一段落して就職活動を始める方**

**将来的に仕事と子育ての両立を検討される方**など

お子様がいらっしゃる方も、そうでない方も、1人1人の状況やキャリアプランに合わせてサポートしています。



## ♥仕事と家庭の両立を目指す方を応援しています！

◆1人1人の状況や希望に応じた「仕事探し」に関する相談

♪応募書類対策や、面接対策もお任せ！

◆「仕事と子育てが両立しやすい求人」の情報提供・紹介

◆保育情報や子育て支援サービスなどの情報提供 など

あなたのお仕事探し  
を全力サポート！



## ♥就職に役立つセミナーを開催！（月1回程度）

これから働き方を考えるセミナーや応募書類対策セミナー等、就職に役立つセミナーを開催しています。

※お子様連れで参加しやすい託児付きのセミナーもあります。



## ♥お子様が遊べるキッズスペース・授乳室を完備！

お子様を見守りながら求人検索や窓口相談ができるので安心！

（お子様の見守りや託児サービスはありません）



## ハローワーク大阪東 マザーズコーナー



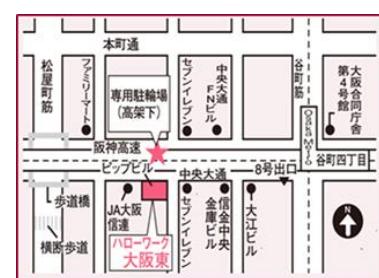
〒540-0011 大阪市中央区農人橋2-1-36

ピップビル2F **27番窓口**



☎ 06-6942-4771 (部門コード47#)

【ご利用時間】 8:30~17:15 (月~金)  
<土・日・祝日・年末年始休み>



大阪メトロ谷町線・中央線  
谷町四丁目駅⑧出口から西へ  
徒歩5分

ハローワーク大阪東「マザーズコーナー」は、仕事と家庭の両立を目指す方を応援しています！