

2026年 January

仕事と家庭の両立を目指す方が対象です！！

1月 セミナー日程表

マザーズハローワーク東京



MON

TUE

WED

THU

FRI

HP・LINEの申込フォームからお申込みください。

※セミナー受講後、1週間以内に窓口かオンラインで職業相談が必須となります（予約制）。

★抽選制セミナー

申込期間：12月1日（月）～17日（水）

当選者にのみ 12月23日（火）までにマイページまたはお電話でご連絡いたします。

17

18

19

20

21

22

23

24

25

託児あり

9:30～11:30

税金と保険・
ライフプラン
セミナー

★抽選
申込期間
12月1日～17日

9:30～12:30

Excel中級講習
3日間

9:30～12:30

Excel中級講習
3日間

9:30～12:30

Excel中級講習
3日間

託児あり

全3日間 ★抽選
申込期間：12月1日(月)～17日(水)

26

27

28

29

30

31

10:00～11:30

オンライン
しごとを始めたい
あなたへ
～ワンポイントアドバイス～

●先着
申込開始
12月10日(水)～

10:00～11:30

対面式
志望動機・自己PR・
退職理由
書き方 伝え方

●先着
申込開始
12月10日(水)～

託児あり

開催予定のセミナー情報

全セミナーで“無料託児サービス付”です！(オンラインは除く)
 ＊託児サービスは定員3名 ＊生後3ヶ月～未就学児対象 ＊申込時に託児希望を選択ください

託児あり

抽選

対面式 Excel中級講習 3日間

ExcelのSUM,AVERAGE関数ができる、全3日間
 受講可能な方が対象の講習です。
 関数の活用方法・書式設定の方法等を習得します。

- 当選者には12/23(火)までに、マイページ
 または電話にて連絡いたします。

(定員 12名)

託児あり

抽選

対面式 税金と保険・ライフプランセミナー

家族のライフプランを改めて練り直し、家庭と仕事の
 両立について考えます。仕事を探す上で重要な社会保
 険制度の仕組みや税金などもお伝えします。

- 当選者には12/23(火)までに、マイページ
 または電話にて連絡いたします。

(定員 12名)

託児あり

先着

対面式

「志望動機・自己PR・退職理由」
 書き方 伝え方

今回は応募活動の中での3テーマ対策に限定し
 ます。短時間で一気に解決！

- ①志望動機がいつも同じ
- ②自分のことがよくわからない
- ③ネガティブな退職理由の伝え方は

(定員 16名)

オンライン

しごとを始めたいあなたへ
 ～ワンポイントアドバイス～

これから、お仕事を探そう、応募しよう、と思っている方へ

仕事を選ぶときに知っておいた方がいいエッセ
 スを贈ります。また、長年採用面接をしてきた経
 験から、「こんな人が欲しい！」という本音もお
 伝えします。どんな世代の方にも役立つセミナー
 です！

(定員 30名)

先着

【ご案内】

- ※ マザーズハローワーク東京でご相談されている方、
 およびご利用予定で相談を希望される方が対象です。
- ※ 多くの方にご参加いただきたくため、キャンセルの際は早めにキャン
 セルフォームまたはお電話でご連絡ください。(無断キャンセルが
 あった場合、他のセミナーの受講をお断りする場合があります。)
- ※ オンラインセミナーにおける端末・通信費は参加者負担です。
 また、電話でお申し込みの場合、マザーズハローワーク東京HPか
 ら「オンラインサービス利用規約」を事前に確認してください。
- ※ 「オンライン」セミナーのお申し込みの際は、自動返信メールを
 ご確認ください。(申込内容・ZOOM参加方法・キャンセル手続き・
 受講証明書について記載されています。shibuya_0296@mhlw.go.jp
 からのメールが受信できるようにしておいてください。)
- ※ やむを得ない理由によりセミナーが急遽中止になる場合がございます。
 予めご了承願います。

申込方法

すべてネット申し込み↓コードから☆

HP



LINE



先着順セミナーは定員になり次第締め
 切りとなります。キャンセル待ち
 フォームをご利用ください。
 抽選セミナーは、当選者に12月23日
 (火)までにご連絡いたします。

マザーズハローワーク東京 TEL 03-5728-8609

150-0031

東京都渋谷区桜丘町1-2 渋谷サクラステージ
 セントラルビル SHIBUYAサイド 10階

【平日9:00～17:00 土日祝休】