

東京労働局・都内ハローワーク主催
雇用保険受給資格者対象

2025年 1月

就職支援セミナー

あなたの再就職を応援します！

基本コース

コース① 就職活動準備と自己理解・職業理解編

コース② 履歴書・職務経歴書の書き方編

コース③ 面接対策編

演習コース

コース④ 書類選考対策セミナー
(書類添削と個別カウンセリング)
※ご自身で作成した応募書類をお持ちください

コース⑤ 面接対策セミナー
(グループセミナー・面接ロールプレイ)



受講
無料

お申込方法

お申込みは下記の要項をご確認の上、就職支援セミナー受付センターにお申込みください。

- ①ご希望のコースNo.
- ②氏名
- ③ご登録のハローワーク
- ④雇用保険支給番号(雇用保険受給資格者証1に記載)
- ⑤求職番号(雇用保険受給資格者証7に記載)
- ⑥電話番号

【注意事項】 ※原則として同一コースの受講は1回とさせていただきます。(複数回の受講は認められません) ※セミナーは事前予約が必要です。セミナーの受付は開催日の前日まで受け付けておりますが、先着順にて定員になり次第締め切らせていただきます。※やむを得ずキャンセルする場合は必ず受付センターまでご連絡ください。※当日は筆記用具と雇用保険受給資格者証をお持ちください。※当日、遅刻・早退された場合は受講証明は発行できない場合がございます。

就職支援セミナー受付センター TEL 03-5913-6910

株式会社東京リーガルマインド 公共事業本部

(受付時間 平日9:00~17:00 土日祝休み)

※お申込みの際は番号をよくご確認の上、お間違いのないようおかけください。

令和7年1月のセミナー受付開始は令和6年12月2日(月)AM9:00からとなります

基本コース コース①

「就職活動準備と自己理解・職業理解編」

・ 求職活動のための準備 ・ 雇用を取り巻く環境 ・ 企業が求める能力と経験 ・ 自己表現のトレーニング

■ 1月

コースNo.	実施日	開始時間	終了時間	定員	所属名	会場
1-1	1月6日(月)	10:30	12:30	30	渋谷	ハローワーク渋谷 神南ビル 7階外部会議室
1-2	1月6日(月)	9:30	11:30	100	新宿	ハローワーク新宿 西新宿庁舎 2階会議室
1-3	1月7日(火)	9:30	11:30	20	府中	ヒューリック府中タワー(低層棟2階)
1-4	1月8日(水)	14:00	16:00	36	立川	昭島市勤労商工市民センター 2階第一洋室
1-5	1月8日(水)	10:00	12:00	20	青梅	ハローワーク青梅 分庁舎 1階会議室
1-6	1月10日(金)	14:00	16:00	30	飯田橋	ハローワーク飯田橋 9階会議室
1-7	1月10日(金)	14:00	16:00	20	町田	ハローワーク町田 森野ビル庁舎 2階会議室
1-8	1月14日(火)	9:30	11:30	20	上野	ハローワーク上野 大会議室(移転先)
1-9	1月14日(火)	14:00	16:00	24	三鷹	清瀬市生涯学習センター 6階会議室
1-10	1月20日(月)	9:30	11:30	30	八王子	ハローワーク八王子 2階会議室
1-11	1月22日(水)	13:30	15:30	20	王子	ハローワーク王子 3階大会議室
1-12	1月22日(水)	9:30	11:30	20	足立	東京芸術センター 9階会議室
1-13	1月24日(金)	13:30	15:30	36	墨田	ハローワーク墨田 3階会議室
1-14	1月31日(金)	9:30	11:30	50	池袋	ハローワーク池袋 本庁舎 5階大会議室
1-15	1月31日(金)	9:30	11:30	30	木場	深川セントラルビル 6階会議室



基本コース コース②

「履歴書・職務経歴書の書き方編」

・キャリアの棚卸し ・ 自己理解と自己分析 ・ 仕事理解の手順 ・ 応募書類の作成

■ 1月

コースNo.	実施日	開始時間	終了時間	定員	所属名	会場
2-1	1月6日(月)	14:00	16:00	30	渋谷	ハローワーク渋谷 神南ビル 7階外部会議室
2-2	1月15日(水)	9:30	11:30	30	飯田橋	ハローワーク飯田橋 9階会議室
2-3	1月15日(水)	10:00	12:00	20	足立	東京芸術センター 9階会議室
2-4	1月15日(水)	14:00	16:00	24	三鷹	清瀬市生涯学習センター 6階会議室
2-5	1月17日(金)	14:00	16:00	20	町田	ハローワーク町田 森野ビル庁舎 2階会議室
2-6	1月20日(月)	9:30	11:30	100	新宿	ハローワーク新宿 西新宿庁舎 2階会議室
2-7	1月20日(月)	10:00	12:00	20	青梅	ハローワーク青梅 分庁舎 1階会議室
2-8	1月21日(火)	9:30	11:30	20	上野	ハローワーク上野 大会議室(移転先)
2-9	1月21日(火)	9:30	11:30	20	府中	ヒューリック府中タワー(低層棟2階)
2-10	1月23日(木)	9:30	11:30	24	立川	ハローワーク立川 2階会議室
2-11	1月27日(月)	9:30	11:30	36	墨田	ハローワーク墨田 3階会議室
2-12	1月27日(月)	9:30	11:30	30	八王子	ハローワーク八王子 2階会議室
2-13	1月29日(水)	13:30	15:30	20	王子	ハローワーク王子 3階大会議室
2-14	1月31日(金)	12:15	14:15	30	木場	深川セントラルビル 6階会議室

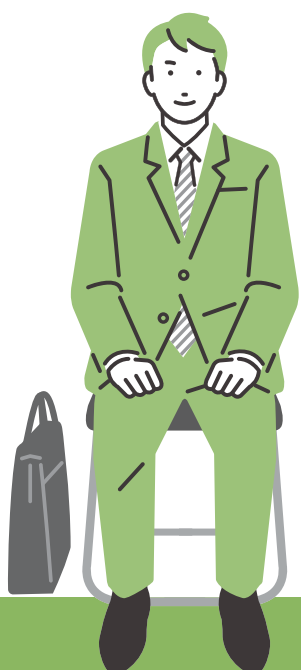


「面接対策編」

・面接での自己アピール ・面接官が観察する事項、質問する事項

■ 1月

コースNo.	実施日	開始時間	終了時間	定員	所属名	会場
3-1	1月8日(水)	13:30	15:30	20	王子	ハローワーク王子 3階大会議室
3-2	1月8日(水)	9:30	11:30	30	八王子	ハローワーク八王子 2階会議室
3-3	1月10日(金)	9:30	11:30	50	池袋	ハローワーク池袋 本庁舎 5階大会議室
3-4	1月15日(水)	10:30	12:30	30	渋谷	ハローワーク渋谷 神南ビル 7階外部会議室
3-5	1月15日(水)	14:00	16:00	20	足立	東京芸術センター 9階会議室
3-6	1月16日(木)	14:00	16:00	24	三鷹	清瀬市生涯学習センター 6階会議室
3-7	1月21日(火)	14:00	16:00	36	立川	小平市福祉会館3階 第2集会室
3-8	1月22日(水)	13:00	15:00	20	足立	東京芸術センター 9階会議室
3-9	1月24日(金)	14:00	16:00	20	町田	ハローワーク町田 森野ビル庁舎 2階会議室
3-10	1月27日(月)	9:30	11:30	100	新宿	ハローワーク新宿 西新宿庁舎 2階会議室
3-11	1月27日(月)	13:30	15:30	36	墨田	ハローワーク墨田 3階会議室
3-12	1月27日(月)	10:00	12:00	40	青梅	あきる野市役所 別館 3階第1会議室
3-13	1月28日(火)	9:30	11:30	20	上野	ハローワーク上野 大会議室(移転先)
3-14	1月28日(火)	10:00	12:00	20	府中	調布市市民プラザあくろす 3階 研修室3
3-15	1月31日(金)	14:45	16:45	30	木場	深川セントラルビル 6階会議室



演習コース コース④

「書類選考対策セミナー」

・応募書類のポイントと添削 ・カウンセリング

※履歴書・職務経歴書をご持参ください。下記時間帯の中からお一人様1時間ごとの時間枠となります。(セミナー時間1人あたり50分) ご予約の時間枠をお間違いないようにお気をつけください。

■ 1月

コースNo.	実施日	開始時間	終了時間	定員	所属名	会場
4-1	1月17日(金)	13:00	17:00	16	池袋	ハローワーク池袋 本庁舎 5階大会議室
4-2	1月20日(月)	12:50	16:50	16	大森	ハローワーク大森 3階大会議室

演習コース コース⑤

「面接対策セミナー」

・面接ロールプレイング

■ 1月

コースNo.	実施日	開始時間	終了時間	定員	所属名	会場
5-1	1月15日(水)	14:00	16:00	8	渋谷	ハローワーク渋谷 神南ビル 7階外部会議室
5-2	1月15日(水)	13:30	15:30	8	王子	ハローワーク王子 3階大会議室
5-3	1月20日(月)	9:30	11:30	8	大森	ハローワーク大森 3階大会議室
5-4	1月24日(金)	14:00	16:00	8	池袋	ハローワーク池袋 本庁舎 5階大会議室
5-5	1月29日(水)	9:30	11:30	8	八王子	日野市立福祉支援センター 2階会議室
5-6	1月29日(水)	14:00	16:00	8	町田	ハローワーク町田 森野ビル庁舎 2階会議室

お申込方法

お申込みは下記の要項をご確認の上、就職支援セミナー受付センターにお申込みください。

- ①ご希望のコースNo.
- ②氏名
- ③ご登録のハローワーク
- ④雇用保険支給番号(雇用保険受給資格者証1に記載)
- ⑤求職番号(雇用保険受給資格者証7に記載)
- ⑥電話番号

注意事項 ※原則として同一コースの受講は1回とさせていただきます。(複数回の受講は認められません) ※セミナーは事前予約が必要です。セミナーの受付は開催日の前日まで受け付けておりますが、先着順にて定員になり次第締め切らせていただきます。※やむを得ずキャンセルする場合は必ず受付センターまでご連絡ください。※当日は筆記用具と雇用保険受給資格者証をお持ちください。※当日、遅刻・早退された場合は受講証明は発行できない場合がございます。

就職支援セミナー受付センター

TEL **03-5913-6910**

株式会社東京リーガルマインド 公共事業本部

(受付時間 平日9:00~17:00 土日祝休み)

※お申込みの際は番号をよくご確認の上、お間違いないようにおかけください。

リーフレットは、東京労働局のホームページ上でもご覧いただけます。



セミナー会場

※ご参加の際は公共交通機関をご利用ください。

会場	所在地	電話番号
ハローワーク飯田橋 9階会議室	〒112-8577 東京都文京区後楽1-9-20 飯田橋合同庁舎	03-3812-8609 (41#) (職業相談第一部門)
ハローワーク上野 3階大会議室	〒110-8609 ※駐車場・駐輪場はございませんのでご注意ください。 東京都台東区東上野2-7-5	03-5818-8609 (職業相談部門)
ハローワーク大森 3階大会議室	〒143-8588 東京都大田区大森北4-16-7	03-5493-8609 (41#) (職業相談第一部門)
ハローワーク渋谷 神南ビル 7階外部会議室	〒150-0041 東京都渋谷区神南1-3-4 神南ビル	03-3476-8609 (41#) (職業相談第一部門)
ハローワーク新宿 西新宿庁舎 2階会議室	〒163-1523 東京都新宿区西新宿1-6-1 新宿エルタワービル	03-5325-9593 (46#) (職業相談第三部門)
ハローワーク池袋 本庁舎 5階大会議室	〒170-8409 ※サンシャイン庁舎ではありません 東京都豊島区東池袋3-5-13 ハローワーク池袋	03-3987-8609 (51#) (庶務課)
ハローワーク王子 3階大会議室	〒114-0002 東京都北区王子6-1-17	03-6858-8111 (企画調整部門)
東京芸術センター 9階会議室	〒120-0034 東京都足立区千住1-4-1 東京芸術センター	03-3870-8908 (専門援助第一部門)
ハローワーク墨田 3階会議室	〒130-8609 東京都墨田区江東橋2-19-12	03-5669-8609 (42#) (職業相談第一部門)
深川セントラルビル 6階会議室	〒135-0042 東京都江東区木場2-19-15 深川セントラルビル	03-3643-8609 (41#) (職業相談第一部門)
ハローワーク八王子 2階会議室	〒192-0904 東京都八王子市子安町1-13-1 ハローワーク八王子	042-648-8634 (職業相談第一部門)
日野市立福祉支援センター 2階会議室	〒191-0031 東京都日野市高幡1011 日野市立福祉支援センター	042-593-5991 (ナイスワーク高幡)
昭島市勤労商工市民センター 2階第一洋室	〒196-0015 東京都昭島市昭和町3-10-2 昭島市勤労商工市民センター	042-544-8617 (あきしま就職情報室)
ハローワーク立川 2階会議室	〒190-8609 東京都立川市緑町4-2 立川地方合同庁舎	042-525-8609
小平市福祉会館3階 第2集会室	〒187-0043 東京都小平市学園東町1-19-13 小平市福祉会館	042-344-1215 (こだいら就職情報室)
ハローワーク青梅 分庁舎 1階会議室	〒198-0042 東京都青梅市東青梅3-20-7 ハローワーク青梅分庁舎	0428-24-9163 (職業相談第一部門)
あきる野市役所 別館 3階第1会議室	〒197-0814 東京都あきる野市二宮350 あきる野市役所別館	0428-24-9163 (職業相談第一部門)
清瀬市生涯学習センター 6階会議室	〒204-0021 東京都清瀬市元町1-2-11 清瀬市生涯学習センター アミュー内	0422-47-8617 (職業相談第一部門)
ハローワーク町田 森野ビル庁舎 2階会議室	〒194-0022 東京都町田市森野1-23-19 小田急町田森野ビル2階	042-732-8609 (職業相談部門)
ヒューリック府中タワー (低層棟2階)	〒183-0044 ※ハローワーク府中庁舎ではありません 東京都府中市日鋼町1-1 ヒューリック府中タワー(低層棟)	042-336-8625 (職業相談第一部門)
調布市市民プラザあくろす 3階 研修室3	〒182-0022 ※最寄駅:京王線国領駅 東京都調布市国領町2-5-15 コクティ	042-480-8103 (調布国領しごと情報広場)

主催:東京労働局・都内ハローワーク

運営:株式会社東京リーガルマインド <https://www.lec-jp.com/>

ZV2404009