

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 3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3月のセミナー受付開始は令和7年2月3日(月)AM9:00からとなります

基本コース

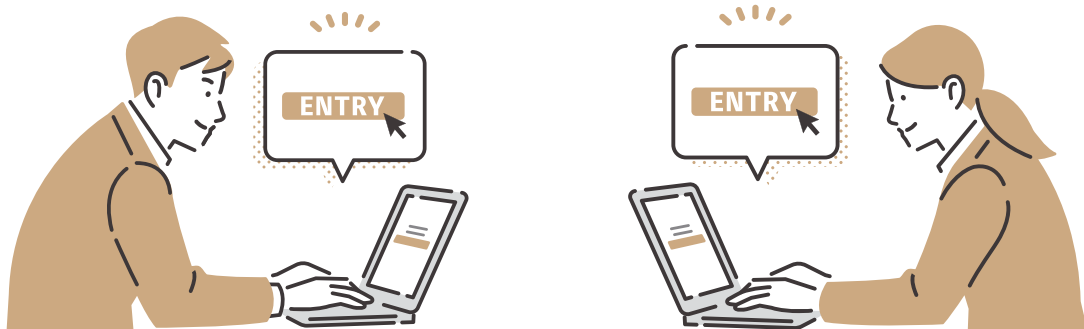
コース①

「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

■ 3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 | 3月3日(月) | 14:00 | 16:00 | 30 | 飯田橋 | ハローワーク飯田橋 9階会議室 |
| 1-2 | 3月3日(月) | 9:30 | 11:30 | 16 | 品川 | ハローワーク品川 地下1階大会議室 |
| 1-3 | 3月3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 |
| 1-4 | 3月3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 |
| 1-5 | 3月4日(火) | 9:30 | 11:30 | 20 | 上野 | ハローワーク上野 大会議室(移転先) |
| 1-6 | 3月4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) |
| 1-7 | 3月7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 | 3月10日(月) | 9:30 | 11:30 | 30 | 八王子 | ハローワーク八王子 2階会議室 |
| 1-9 | 3月14日(金) | 13:30 | 15:30 | 36 | 墨田 | ハローワーク墨田 3階会議室 |
| 1-10 | 3月18日(火) | 14:00 | 16:00 | 36 | 立川 | 小平市福祉会館 3階 第2集会室 |
| 1-11 | 3月19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 | 3月19日(水) | 13:00 | 15:00 | 20 | 足立 | 東京芸術センター 9階会議室 |
| 1-13 | 3月24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 |
| 1-14 | 3月28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

■ 3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 | 3月3日(月) | 9:30 | 11:30 | 30 | 飯田橋 | ハローワーク飯田橋 9階会議室 |
| 2-2 | 3月3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 |
| 2-3 | 3月3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 |
| 2-4 | 3月5日(水) | 9:30 | 11:30 | 16 | 品川 | ハローワーク品川 地下1階大会議室 |
| 2-5 | 3月5日(水) | 10:00 | 12:00 | 20 | 足立 | 東京芸術センター 9階会議室 |
| 2-6 | 3月10日(月) | 9:30 | 11:30 | 30 | 大森 | ハローワーク大森 3階大会議室 |
| 2-7 | 3月10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 |
| 2-8 | 3月11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 | 3月14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 |
| 2-10 | 3月17日(月) | 9:30 | 11:30 | 36 | 墨田 | ハローワーク墨田 3階会議室 |
| 2-11 | 3月17日(月) | 9:30 | 11:30 | 30 | 八王子 | ハローワーク八王子 2階会議室 |
| 2-12 | 3月19日(水) | 9:30 | 11:30 | 24 | 立川 | ハローワーク立川 2階会議室 |
| 2-13 | 3月25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 |
| 2-14 | 3月26日(水) | 13:30 | 15:30 | 20 | 王子 | ハローワーク王子 3階大会議室 |
| 2-15 | 3月28日(金) | 12:15 | 14:15 | 30 | 木場 | 深川セントラルビル 6階会議室 |

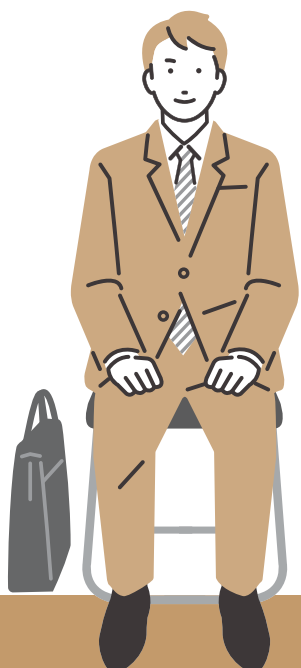


「面接対策編」

・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

■ 3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 | 3月3日(月) | 9:30 | 11:30 | 30 | 八王子 | ハローワーク八王子 2階会議室 |
| 3-2 | 3月5日(水) | 13:30 | 15:30 | 20 | 王子 | ハローワーク王子 3階大会議室 |
| 3-3 | 3月5日(水) | 14:00 | 16:00 | 20 | 足立 | 東京芸術センター 9階会議室 |
| 3-4 | 3月7日(金) | 14:00 | 16:00 | 30 | 飯田橋 | ハローワーク飯田橋 9階会議室 |
| 3-5 | 3月10日(月) | 9:30 | 11:30 | 16 | 品川 | ハローワーク品川 地下1階大会議室 |
| 3-6 | 3月10日(月) | 13:30 | 15:30 | 30 | 大森 | ハローワーク大森 3階大会議室 |
| 3-7 | 3月10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 |
| 3-8 | 3月10日(月) | 9:30 | 11:30 | 50 | 池袋 | ハローワーク池袋 本庁舎 5階大会議室 |
| 3-9 | 3月12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 |
| 3-10 | 3月17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 | 3月17日(月) | 13:30 | 15:30 | 36 | 墨田 | ハローワーク墨田 3階会議室 |
| 3-12 | 3月17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 |
| 3-13 | 3月18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 | 3月18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) |
| 3-15 | 3月21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 |
| 3-16 | 3月24日(月) | 9:30 | 11:30 | 30 | 八王子 | ハローワーク八王子 2階会議室 |
| 3-17 | 3月28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。

■ 3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 | 3月12日(水) | 9:30 | 13:30 | 16 | 品川 | ハローワーク品川 地下1階大会議室 |
| 4-2 | 3月24日(月) | 12:50 | 16:50 | 16 | 大森 | ハローワーク大森 3階大会議室 |
| 4-3 | 3月31日(月) | 10:00 | 14:00 | 16 | 青梅 | あきる野市役所 別館 3階第1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

■ 3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 | 3月10日(月) | 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 | 3月12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 | 3月19日(水) | 9:30 | 11:30 | 8 | 品川 | ハローワーク品川 地下1階大会議室 |
| 5-4 | 3月24日(月) | 9:30 | 11:30 | 8 | 大森 | ハローワーク大森 3階大会議室 |
| 5-5 | 3月28日(金) | 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

(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。

株式会社東京リーガルマインド 公共事業本部

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) |
| ハローワーク品川 地下1階大会議室 | 〒108-0014 東京都港区芝5-35-3 | 03-5418-7357 (計画紹介部門) |
| 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 東京都八王子市市安町1-13-1 ハローワーク八王子 | 042-648-8634 (職業相談第一部門) |
| 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 (こいだいら就職情報室) |
| 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) |
| 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 コクティエ | 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/>

ZV2404011