

演習コース コース 4

書類選考対策セミナー（個別カウンセリング）

応募書類を実際作成し、講師が添削をします。今までのご自身の経験を深掘りし、より説得力のある伝え方で書く方法や、採用担当者の目に留まる表現などをレクチャーします。

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	6月9日（月）	12:50	13:50	4	大森	ハローワーク大森 3階大会議室
4-1-2		13:50	14:50	4		
4-1-3		14:50	15:50	4		
4-1-4		15:50	16:50	4		
4-2-1	6月18日（水）	9:30	10:30	4	品川	ハローワーク品川 地下1階大会議室
4-2-2		10:30	11:30	4		
4-2-3		11:30	12:30	4		
4-2-4		12:30	13:30	4		

演習コース コース 5

面接対策セミナー（グループロールプレイ）

実際の面接を想定し、講師が面接官役になって受け答えをします。面接官が丁寧に回答内容を修正しますので、難しい質問でも「こう答えればいいんだ!」というような発見につながります。

コース No.	実施日	開始時間	終了時間	定員	所属名	会場
5-1	6月4日（水）	14:00	16:00	8	飯田橋	ハローワーク飯田橋 9階会議室
5-2	6月6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
5-3	6月9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	6月9日（月）	10:00	12:00	8	青梅	ハローワーク青梅 分庁舎1階会議室
5-5	6月11日（水）	13:30	15:30	8	王子	ハローワーク王子 3階大会議室
5-6	6月24日（火）	10:00	12:00	8	府中	調布市市民プラザあくろす 3階研修室3
5-7	6月25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
5-8	6月27日（金）	14:00	16:00	8	町田	ハローワーク町田 分庁舎 森野ビル付舎 2階会議室

主催：東京労働局・都内ハローワーク
運営：三松堂印刷株式会社 <https://sanshodo.co.jp/>

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 東京都台東区東上野 2-7-5 借楽ビル（東上野II）	03-5818-8609(41#) (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	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 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	〒141-0002 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 東京都江東区市場 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 東京都日野市高橋 1011 日野市立福祉支援センター	042-593-5991 (ナイスワーク高橋)
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(41#) (職業相談第一部門)
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)
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)
西東京市役所 田無庁舎 502・503会議室	〒188-8666 東京都西東京市南町 5-6-13 西東京市役所田無庁舎	0422-47-8617 (職業相談第一部門)
清瀬けやきホール 2階第3会議室/4階第4会議室	〒204-0021 清瀬市元町 1-6-6 清瀬けやきホール	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 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 東京都府中市日御町 1-1 ヒューリック府中タワー（低層棟2階）	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	〒182-0022 東京都調布市国領町 2-5-15 コクティ	042-480-8103 (調布国領ごと情報広場)

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 6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
（個別カウンセリング）

コース5：面接対策セミナー
（グループロールプレイ）



お申し込み方法 ※お手元に本リーフレット、もしくはWebサイトをご覧の上
お電話いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

- お申し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し込みください。
- ①ご希望のコース No.
 - ②氏名
 - ③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。セミナー受付は開催日の前日まで受け付けがありますが、先着順にて定員になり受講開始をさせていただきます。キャンセルを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 0120-202-056
運営：三松堂印刷株式会社 （受付時間 平日9:00～17:00 土日祝休み）

令和7年6月のセミナー受付開始は令和7年5月1日午前9:00からとなります

受講
無料

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

時代とともに変わる採用情勢や働き方を理解し、情報をしっかりと集めることが就職へのスタートライン。その中で自分が何をしたいのか、何ができるのかを見極めたうえで、納得のいく選択ができるようになります。

コース No.	実施日	開始時間	終了時間	定員	所属名	会場
1ー1	6月3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ー2	6月4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
1ー3	6月4日(水)	13:30	15:30	50	三鷹	西東京市役所 田無庁舎502-503会議室
1ー4	6月6日(金)	14:00	16:00	20	町田	ハローワーク町田 分庁舎 森野ビル庁舎 2階会議室
1ー5	6月9日(月)	9:30	11:30	30	飯田橋	ハローワーク飯田橋 9階会議室
1ー6	6月11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
1ー7	6月11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1洋室
1ー8	6月11日(水)	14:00	16:00	30	三鷹	清瀬けやきホール 4階第4会議室
1ー9	6月12日(木)	14:00	16:00	20	足立	東京芸術センター 9階会議室
1ー10	6月13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ー11	6月16日(月)	9:30	11:30	60	新宿	ハローワーク新宿 西新宿庁舎2階会議室
1ー12	6月16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ー13	6月16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
1ー14	6月18日(水)	9:30	11:30	20	上野	ハローワーク上野 3階大会議室
1ー15	6月18日(水)	13:30	15:30	20	王子	ハローワーク王子 3階大会議室
1ー16	6月23日(月)	9:30	11:30	30	大森	ハローワーク大森 3階大会議室
1ー17	6月25日(水)	13:30	15:30	36	墨田	ハローワーク墨田 3階会議室
1ー18	6月27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

応募書類は採用の可否を決める重要な書類です。自分自身を売り込むパンフレットにするために、書き方のコツや魅力的に見せる表現などをお伝えします。応募書類の作成で手が止まってしまう方におすすめの内容です。

コース No.	実施日	開始時間	終了時間	定員	所属名	会場
2ー1	6月4日(水)	9:30	11:30	30	八王子	ハローワーク八王子 2階会議室
2ー2	6月5日(木)	13:30	15:30	50	三鷹	西東京市役所 田無庁舎502-503会議室
2ー3	6月9日(月)	14:00	16:00	30	飯田橋	ハローワーク飯田橋 9階会議室
2ー4	6月9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
2ー5	6月12日(木)	14:00	16:00	30	三鷹	清瀬けやきホール 4階第4会議室
2ー6	6月13日(金)	14:00	16:00	20	町田	ハローワーク町田 分庁舎 森野ビル庁舎 2階会議室
2ー7	6月17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ー8	6月18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
2ー9	6月20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
2ー10	6月23日(月)	13:30	15:30	30	大森	ハローワーク大森 3階大会議室
2ー11	6月23日(月)	9:30	11:30	60	新宿	ハローワーク新宿 西新宿庁舎2階会議室
2ー12	6月23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ー13	6月23日(月)	9:30	11:30	24	立川	ハローワーク立川 2階会議室
2ー14	6月25日(水)	9:30	11:30	20	上野	ハローワーク上野 3階大会議室
2ー15	6月25日(水)	13:30	15:30	20	王子	ハローワーク王子 3階大会議室
2ー16	6月27日(金)	9:30	11:30	36	墨田	ハローワーク墨田 3階会議室
2ー17	6月27日(金)	12:15	14:15	30	木場	深川セントラルビル 6階会議室
2ー18	6月30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

基本コース コース 3

面接対策編

面接は企業があなたに興味を示しており、あなたの強みをアピールする場です。マニュアル通りの回答ではなく、本質的な会話をするためのポイントや、必須で聞かれる志望動機の答え方などを学べます。

コース No.	実施日	開始時間	終了時間	定員	所属名	会場
3ー1	6月4日(水)	9:30	11:30	30	飯田橋	ハローワーク飯田橋 9階会議室
3ー2	6月4日(水)	9:30	11:30	20	上野	ハローワーク上野 3階大会議室
3ー3	6月4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ー4	6月4日(水)	13:30	15:30	20	王子	ハローワーク王子 3階大会議室
3ー5	6月6日(金)	13:30	15:30	50	三鷹	西東京市役所 田無庁舎502-503会議室
3ー6	6月9日(月)	9:30	11:30	60	新宿	ハローワーク新宿 西新宿庁舎2階会議室
3ー7	6月11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
3ー8	6月11日(水)	9:30	11:30	20	八王子	日野市立福祉支援センター 2階会議室
3ー9	6月13日(金)	14:00	16:00	30	三鷹	清瀬けやきホール 2階第3会議室
3ー10	6月17日(火)	14:00	16:00	36	立川	小平市福祉会館3階 第2集會室
3ー11	6月20日(金)	14:00	16:00	20	町田	ハローワーク町田 分庁舎 森野ビル庁舎 2階会議室
3ー12	6月25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ー13	6月25日(水)	14:00	16:00	20	足立	東京芸術センター 9階会議室
3ー14	6月27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ー15	6月27日(金)	13:30	15:30	36	墨田	ハローワーク墨田 3階会議室
3ー16	6月27日(金)	14:45	16:45	30	木場	深川セントラルビル 6階会議室
3ー17	6月30日(月)	9:30	11:30	60	新宿	ハローワーク新宿 西新宿庁舎2階会議室

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。

