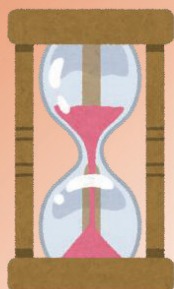


参加無料  
カメラ・マイク不要

オンライン開催！

雇用保険  
求職活動の  
実績対象(※)

※ライブ配信のみ対象



～ 今を見直し、欲張りに過ごす ～

## 時間活用のススメ

時間を上手に使えていますか？  
仕事をしたい。でも、家事や育児、自分の時間も大切にしたい。  
1日24時間をどう使うか。足して引いて整えて、時間を味方につけるコツをお伝えします。



ライブ配信

令和8年3月12日(木) 14:00～16:00

オンデマンド配信

令和8年3月23日(月)～3月29日(日)

※オンデマンド配信は雇用保険求職活動の実績対象にはなりません。

※オンデマンド配信はライブ配信を録画したものです。

講師

内海 典子 キャリアアドバイザー

対象

求職中の方

定員

50名  
(受付先着順)



女性が抱える現代の課題「子育てと仕事」に自らも直面した経験を基にしたセミナーが好評。  
個人の魅力を最大限に活かせるよう様々な悩みをもった就職活動者に寄り添い、共に考えることを大切にして活動している。

申込

令和8年2月12日(木) AM9:00より下記二次元コードからお申込ください。

●本講座は【Zoomウェビナー】を使用した【オンラインセミナー】です。

- ・事前にZoom公式サイトから最新Zoomアプリをインストールしてください。
- ・お申込み後、視聴用URLをライブ配信は開催日3日前に、オンデマンド配信は配信日当日にそれぞれ送付いたします。
- ・データ通信料はご自身での負担になります。
- ・本セミナーは講座内容以外（機器の操作・Zoomの使用法や技術的な問合せ等）には対応しかねますのでご了承ください。

※やむを得ない事情により、中止・延期になることがあります。

【お申込はこちらから】



三茶 おしごとカフェ



- 職業紹介 ● キャリアカウンセリング
- 各種セミナー開催
- 社会保険・労働相談・メンタルケア相談・内職相談
- 「ワークサポートせたがや(ハローワーク)」も併設

【ご利用時間】9:00～17:00(月～金) ※祝日・年末年始を除く

【HP】<https://www.setagaya-icl.or.jp/oshigotocafe/top.html>

「ワークサポートせたがや  
(ハローワーク)」も併設



【HP】

お問い合わせ先



oshigoto2@setagaya-icl.or.jp



03-3411-6604



03-3411-6690