

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



自分の時間をつくる！ タイムマネジメント術

自分の時間の使い方を見える化して、
効率よく時間を使ってみませんか？
日々の仕事や生活で無理なく実践できる
時間管理のポイントを学び、仕事や
プライベートに役立てていきましょう。



ライブ配信

オンデマンド配信

令和8年11月6日(金) 14:00～16:00

令和8年11月16日(月)～11月22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

奥住 優子

2級キャリア・コンサルティング技能士

キャリアコンサルタントを経て、企業や
大学にて研修・セミナー講師として活動。
また企業の採用面接官として毎年200人
以上の学生や求職者と接し、その経験を
活かした女性のキャリア支援も行っている。

対象 求職中の方

定員 50名
(受付先着順)

申込



【お申込はこちらから】

令和8年10月6日(火) 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の使用方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。

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