東京都 東京しごとセンター ミドルコーナー

30歳～54歳の方向け　受講無料

令和8年 12月　セミナースケジュール

月	火	水	木	金	土
	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
	45歳からの未来デザインプログラム セミナー				
	就活エクスプレス　適職探索コース				
	⑤面接対応力アップ （10:00～12:00）	Web面接対策セミナー （9:30～10:30）	人間関係を円滑にするコミュニケーション （13:00～16:00）	面接突破トレーニング （13:00～16:00）	②応募書類作成のポイント （13:00～15:00）
	①就職活動を成功させるポイント （13:30～15:30）	Web面接対策セミナー （10:50～11:50）	①就職活動を成功させるポイント （17:45～19:45）		【在職者向け】A.キャリアデザインセミナー(1)転職前に考えよう！ （13:00～16:00）
	②応募書類作成のポイント （16:30～18:30）	短期集中プログラム 1日目 （10:00～17:00）			
12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
就活エク　適職探索コース		就活エク　1日コース			
伝える・聴く力 実践ワークショップ （10:00～16:00）	①就職活動を成功させるポイント （10:00～12:00）	Web面接対策セミナー （9:30～10:30）	キャリア再構築ワークショップ 1日目（10:00～16:00） 2日目（10:00～16:00）		④面接のポイント （13:00～14:30）
④面接のポイント （13:00～14:30）	②応募書類作成のポイント （13:30～15:30）	Web面接対策セミナー （10:50～11:50）	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 （18:00～19:30）		【在職者向け】B.ビジネススキルアップ(3)仕事に役立つロジカルシンキング （13:00～16:00）
⑤面接対応力アップ （15:30～17:30）	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 （16:30～18:00）	就活ステップアップセミナー A:モチベーション再構築・自己理解編 （10:00～17:00）			
		短期集中プログラム 2日目 （13:00～16:00）			
12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
就活エクスプレス　スキルアップコース					
ライフ&マネープラン×キャリアアップ 対象:30～44歳 （10:00～16:00）	ライフ&マネープラン×キャリアアップ 対象:45～54歳 （10:00～16:00）	Web面接対策セミナー （9:30～10:30）	コミュニケーション実践集中講座 1日目（10:00～16:00） 2日目（10:00～16:00）		①就職活動を成功させるポイント （13:00～15:00）
⑤面接対応力アップ （13:00～15:00）	②応募書類作成のポイント （10:00～12:00）	Web面接対策セミナー （10:50～11:50）	⑤面接対応力アップ （17:45～19:45）		【在職者向け】C.求職活動支援セミナー （13:00～16:00）
①就職活動を成功させるポイント （16:00～18:00）	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 （13:30～15:00）	短期集中プログラム 3日目 （13:00～16:00）			
	④面接のポイント （16:00～17:30）				
12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
①就職活動を成功させるポイント （13:00～15:00）	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 （10:00～11:30）	Web面接対策セミナー （9:30～10:30）	②応募書類作成のポイント （17:45～19:45）	【一般公募セミナー】 今日からできるストレスコントロール ～就活・仕事に役立つ、ストレス解消と良質な睡眠のヒント～ （13:30～15:30）	③効果的な求人情報の探し方と応募方法 （13:00～14:30）
②応募書類作成のポイント （16:00～18:00）	④面接のポイント （13:00～14:30）	Web面接対策セミナー （10:50～11:50）			
	⑤面接対応力アップ （15:30～17:30）	就活ステップアップセミナー B：実践対策・就活スキル向上編 （10:00～17:00）			
		短期集中プログラム 4日目 （13:00～16:00）			
12月28日	12月29日	12月30日	12月31日		
	休館日	休館日	休館日		

アドバイザー経由で申込
オンライン開催
グループワークあり

お問い合わせ先

セミナー
☎ 03-3265-8904

未来デザインプログラム・就活エクスプレス
☎ 03-3239-3821

平日9:00-20:00　土曜日9:00-17:00
※日曜日・祝日・年末年始は休業

災害等やむを得ない事情によって、中止や延期になることがあります。なお、中止・延期の際は、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。