

# ママのための就活講座

そろそろお仕事に復帰したい。家庭と仕事を両立したい。  
そんなキラキラママの就活講座全5回！

## 場所：ぷらっと

とちぎ生涯現役シニア応援センター

宇都宮市駅前通り1-3-1

KDX 宇都宮ビル3F

(とちぎジョブモール3F)

時間：14:00～16:00



定員 15名・託児10名  
(先着順)

お子様連れでも安心して  
ご参加いただけます。

託児無料・参加無料

日程	タイトル・内容		講師
6月20日(火)	ワークライフバランス編 就活準備・適職診断 & 家事時短の秘訣	ワーク編：就職活動に必要な準備と 適職発見 ライフ編：仕事も家もスッキリ！子供と 一緒に「整理収納」で時短技	野崎 千晶(ワーク編) キャリアコンサルタント 小堀 愛生(ライフ編) 整理収納コンサルタント 親・子の片づけインストラクター
8月22日(火)	ワークライフバランス編 自己分析で強み発見 & イライラ感情整理術	ワーク編：家事だって、育児だってすべ てが強み！再発見自己分析 ライフ編：会社でも家でもスッキリ、 イライラ解消術	永井 ようこ 社会保険労務士/ キャリアコンサルタント
10月17日(火)	自分磨き編 ビジネスマナー & コミュニケーション	マナー-&コミュニケーションを磨いて、 就活、仕事、ママ友関係オールOKを 目指しましょう。	富沢 三輪子 オマージュ代表 接遇コンサルタント
12月19日(火)	就職活動実践編 応募書類作成 & 美文字術	履歴書・職務経歴書の作成方法を見直 して、魅せる美文字で書類選考クリア！	内藤 さつき 「ことのは」代表 美文字講師
2月20日(火)	就職活動実践編 面接必勝法 & 先輩ママ体験談	「残業」「子供」「ブランク」面接で何を聞 かれても怖くない。先輩ママの話を聞いて 不安を解消しましょう。	若井 明香 (株)ホンダベルノ栃木中 常務取締役

お名前	託児希望		人数( )人	年齢( )	
ご住所					
電話番号	年齢				
希望回	6月20日	8月22日	10月17日	12月19日	2月20日

直接来所、電話、FAX、メールでとちぎジョブモールにお申し込みください。

電話：028-623-3226 FAX：028-623-3236

E-mail [c.support01@workentry.co.jp](mailto:c.support01@workentry.co.jp) (上記の申込書の内容をメールに記載)

<https://www.tochigi-work2.net/index.html>