

働きたいすべての女性を応援!

# 就職支援セミナー

京都ジョブパーク マザーズジョブカフェでは、就職支援セミナーや、さまざまなイベントを用意して、女性の就職活動をサポートしています。

受講料  
無料

## 女性就職支援セミナー

3月2日(月) 10:00~12:00

人生の可能性をどんどん広げる  
「夢ノート」の書き方講座

定員 10名

3月6日(金) 9:30~12:00

職場でもう緊張しない!  
電話対応“実践”トレーニング

定員 10名

3月9日(月)、10日(火)、11日(水)

①午前コース 9:30~12:00 ②午後コース 13:30~16:00  
エクセルを使って  
帳票づくりにチャレンジしよう!

全3回

定員 10名

3月18日(水)

①午前コース 9:30~12:30 ②午後コース 13:30~16:30  
美しい資料づくり 1 dayレッスン  
~ワードでチラシを作ろう~

定員 10名

受講中、  
キッズルームを  
利用できます  
(無料・要予約)

## ひとり親コーナー

3月4日(水) 10:00~12:00

“ほっこり”セミナー  
気付いていますか? 私のからだ・私のこころ

定員 8名

場所  
らら京都内

講座の  
詳細情報は  
裏面へ

受講にはマザーズジョブカフェ又は京都ジョブパークへのご登録が必要です。(当日の登録も可能)

お問い合わせ  
お申込み

TEL.075-692-3445

マザーズジョブカフェ総合受付まで

受付時間: 月~土 / 9:00~17:00 (日・祝日、年末年始(12/29~1/3)は休み)

京都市南区東九条下殿田町70 京都テルサ東館2階 京都府男女共同参画センターらら京都内

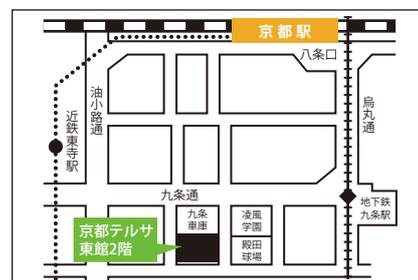
マザーズジョブカフェ  
Webサイト

マザーズジョブカフェ 検索  
Webサイト QRコード



京都ジョブパーク公式  
LINEアカウント

LINE@





毎月さまざまなテーマで講座を開催しています。  
いずれも無料です。お気軽にお申込みください！

※受講にはマザーズジョブカフェ又は京都ジョブパークへのご登録が必要です。(当日の登録も可能)



## 女性就職支援セミナー

先着順の受付になります。お早めにお申込みください。

要予約

日程	時間	講座	詳細	定員
3月2日(月)	10:00~ 12:00	人生の可能性を どんどん広げる 「夢ノート」の書き方講座	何となく「叶うといいな」と思っているだけでは、夢は叶いません。やりたいことを現実化するために、夢ノートを書いてみませんか。「せっかちさん」「おっとりさん」など性格別の夢ノートの書き方をお伝えします。	10名
3月6日(金)	9:30~ 12:00	職場でもう緊張しない! 電話対応 “実践”トレーニング	電話対応は難しいものと思いませんか? この講座では実際に電話機を使用して、さまざまな状況を想定した電話対応の練習をします。電話の相手やシーンをとっさに判断し、適確に対応する力を養いましょう!	10名
3月9日(月) 10日(火) 11日(水) (全3回)	①午前コース 9:30~ 12:00 ②午後コース 13:30~ 16:00	エクセルを使って 帳票づくりにチャレンジ しよう!	エクセルの入力や編集、効率的な表の作成手順等、実務ですぐに使えるポイントを事例を交えながら紹介します。演習でジョブカードも作成します。 ①午前コース②午後コースどちらかを選択してご受講ください。 ※午前コースのみ保育付き(要予約)	各コース 10名
3月18日(水)	①午前コース 9:30~ 12:30 ②午後コース 13:30~ 16:30	美しい資料づくり 1dayレッスン ~ワードで チラシを作ろう~	ワードの機能を使って書式設定や素材の配置など、きれいで見やすい資料作りをマスターします。※文字入力およびワードの基本的な操作ができる方が対象となります。 ①午前コース②午後コースどちらかを選択してご受講ください。 ※午前コースのみ保育付き(要予約)	各コース 10名

## ひとり親コーナー

お申込み先 京都府ひとり親家庭自立支援センター TEL/FAX:075-662-3773  
(月~土 9:00~17:00)

京都市南区東九条下殿田町70 京都テルサ東館2階 京都府男女共同参画センターらら京都内

※ひとり親コーナーに登録されている方 又は、ひとり親の方で京都ジョブパークに登録されている方が対象の講座です

要予約

日程	時間	講座	詳細	定員
3月4日(水)	10:00~ 12:00	“ほっこり”セミナー 気付いていますか? 私のからだ・私のこころ	忙しい日々の中で、見落としがちなる自身のからだやこころのサイン。ストレスからくる身体の不調やこころの叫びを、どう受け止め捉えていけばいいのかを学びませんか。 講師とのグループワークを通して、からだどこころの声を聴き、自分なりのストレスケアを見出しましょう。 保育締切日 2月26日(水)	8名

## スーツ、パンプス、バッグの無料レンタル!

マザーズジョブカフェでは子育てしながら働きたい女性の就職活動を応援するため、お仕事の相談をしたご登録者を対象にリクルートスーツ(SS~3L)とパンプス(22~24.5cm)、バッグの貸出をしています。詳しくは各コーナーにお問い合わせください。



## キッズルーム(無料)

保育士常駐のマザーズジョブカフェ内キッズルームをご利用いただけます。

### ご利用時のお願い

- ご予約はマザーズジョブカフェ総合受付までお電話ください。(定員あり、原則5日前までの予約制※6か月~就学前)
- オムツやお着替えもお忘れなく。
- お子様に感染症のある場合は同伴をご遠慮ください。
- 飲食できるコーナーは限られております。

【お願い】 セミナー開始時間 10分前には会場へお越しください。開始時間を過ぎると受講できない場合があります。同じセミナーへの申込み、月2講座以上の申込みはお断りする場合があります。