

再就職を目指す方へ！セミナー・ワークショップのご案内

令和8年

2月

WEBや土曜日も！一部託児あり！無料！

ワークステーションさいたま 2F 再就職チャレンジコーナー

1月8日(木) 9:00より予約受付開始(先着順)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	託児あり	4	託児あり	5
8	9	託児あり	10	11	12	13
15	託児あり	16	17	託児あり	18	19
22	23	24	25	託児あり	26	27
1	2	3	4	5	6	7

就職支援セミナー「人生100年時代のマネープラン」10:00～12:00

初心者向けパソコン講座①10:00～12:00

初心者向けパソコン講座②10:00～12:00

初心者向けパソコン講座③10:00～12:00

初心者向けパソコン講座④10:00～12:00

就職支援セミナー「ストレスから自分を守る方法(応用編 認知行動療法)」10:00～12:00

ワークショップ「心理系セルフケア認知行動療法に基づいたワーク」10:00～12:00

土曜セミナー「応募書類の作成(履歴書・職務経歴書)」10:00～12:00

「ストレスから自分を守る方法(セルフケア)」14:00～16:00

女性対象ワークショップ「ウーマンミーティング家庭と仕事の両立の実体験を聞きながら」10:00～12:00

託児あり …託児は1歳以上の未就学児に限ります。(各5名)

※各セミナーの詳細や予約方法については、裏面をご覧ください。

※中止や内容を変更する場合があります。

※体調の優れない方や発熱のある方の来所はご遠慮ください。

ワークステーションさいたまのご案内

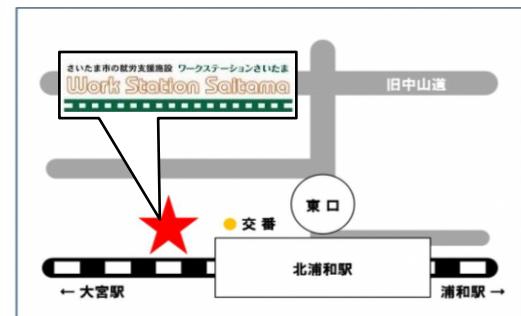
利用時間 9:00～17:00 月曜日～金曜日

(祝休日・年末年始除く)

※土曜日に一部セミナー開催あり

住 所 さいたま市浦和区北浦和3-3-1

北浦和インフォメーションセンター内
(北浦和駅東口すぐ)



2F

再就職チャレンジ
コーナー

2Fの「再就職チャレンジコーナー」は、もう一度働きたい、新しい事にチャレンジしたい方向けの総合窓口です。キャリアコンサルタントによる家庭と仕事の両立相談、「子育て」「仕事」「就労支援」などをテーマとした託児付きセミナーやワークショップ、オンライン参加のWEBセミナー、土曜セミナーなどを実施しています。

1F

おしごと相談
コーナー

1Fの「おしごと相談コーナー」ではあらゆる世代の皆様の求職活動を総合的にサポートしています。ハローワークの就業相談・紹介やキャリアコンサルタントによる求職活動のノウハウの提供、適性・適職診断などを行っています。また内職等相談窓口では、内職希望者への求人紹介や、就労に伴う住居、生活上の悩みについての専門の相談機関をご紹介します。

あなたの「働きたい」を総合的にサポート！

各セミナー・ワークショップの内容

就職支援セミナー 人生100年時代のマネープラン

定員20名

医療技術の向上により、100年生きることが珍しくない超長寿化時代がやってきます。
専門の講師を招いて、人生100年時代に備えるためのマネープランを学んでいきます。

就職支援セミナー ストレスから自分を守る方法(応用編・認知行動療法)

定員20名

「現実の受け取り方」や「ものの見方」に働きかけて、心のストレスを軽くしていく対処法を学びます。
何か困ったことが起きた時、本来持っていた心の力を取り戻し、さらに強くして困難を乗り越えて
いけるような心の力を育てる方法を身につけます。

パソコン講座 初心者向けパソコン講座(全4回)

定員10名

就職活動や就労後に役立つパソコン技術を身につけるため、パソコンの立ち上げから
履歴書・職務経歴書の作成、基礎的な資料の作成方法などを学んでいきます。

土曜セミナー 応募書類の作成(履歴書・職務経歴書)

定員20名

書類選考を突破して面接等に進むため、履歴書・職務経歴書の書き方、採用担当者に好印象を与える
志望動機や自己PRの書き方などを学んでいきます。

土曜セミナー ストレスから自分を守る方法(セルフケア)

定員20名

自分自身の健康を守るために、日常生活や職場でのストレスへの気づきと対処について、
基礎知識からセルフケアまで行えるように学んでいきます。

Webセミナー (Zoom使用) 応募書類の作成(履歴書・職務経歴書)

定員20名

書類選考を突破して面接等に進むため、履歴書・職務経歴書の書き方、採用担当者に好印象を与える
志望動機や自己PRの書き方などを学んでいきます。

ワークショップ 心理系セルフケア 認知行動療法に基づいたワーク

定員10名

ストレスから自分を守るため、普段の生活で活用できる、気持ちを楽にするためのセルフケアの方法を、
認知行動療法に基づいたワークを中心にして学んでいきます。

女性対象 ワークショップ ウーマンミーティング 家庭と仕事の両立の実体験を聞きながら

定員10名

夫の退職や保育園が見つからないといった試練を乗り越えて家庭と仕事の両立を実現した方を
講師に招き、体験談をお話しいただきます。

両立に向けた悩みや不安について、講師や他の参加者と意見交換をしながら、
自分に合った働き方を考えていきましょう。

専用ホームページから日程の閲覧・予約ができます！

ワークステーションさいたま

検索



予約・お問合せはこちら▶ <https://ws-saitama-city.com/>

☎ 048-823-8100 受付時間／9:00～18:00 月曜日～金曜日(祝休日・年末年始を除く)

✉ info@ws-saitama-city.com

所管：さいたま市経済局商工観光部労働政策課

受託事業者：キャリアバンク株式会社

TEL : 048-829-1370 FAX : 048-829-1944



このチラシは4,000部作成し、1部当たりの印刷経費は3円です。(ワークステーションさいたま運営事業委託料のうち印刷に要した経費です)