

再就職 準備セミナー

眠りで整える！私の新しいスタート ～再就職に向けての睡眠セルフケア～

参加費
無料

結婚、出産、育児、介護など家族のため、自分のため、忙しい日々を過ごしていると、睡眠時間が削られてしまいがちです。睡眠不足は心身の不調や再就職活動へも影響を与えてしまうかも…健康的に働き続けるために、正しい睡眠を知り、再就職へのパフォーマンス向上につなげましょう。

2026 **10.8** (木) 午前10時～正午
開場 午前9時40分

会場／北とぴあ5階 スペースゆう多目的室 AB

セミナーの最後に、ハローワーク王子からハローワーク求人の活用方法、求人票の見方や最新の職業訓練に関するトピックをご紹介します。希望者は後日、就職支援ナビゲーターとの個別相談も受けられます。

講師



健康経営エキスパートアドバイザー／
産業カウンセラー／キャリアコンサルタント

中村 香織 さん

対象 主に結婚・出産・育児・介護などの理由で現在離職中
かつ再就職を希望する女性

定員 30名（申込順）

申込 9月8日（火）午前9時から受付開始

申込フォーム・電話・スペースゆう窓口の
いずれかの方法でお申し込みください（裏面参照）。

保育 定員あり（1歳以上の未就学児対象）。

申込多数の場合は抽選。

保育申込期限 9月15日（火）。抽選結果は9月17日（木）
以降にご連絡します。

※お子さん同伴での受講はできません。

持ち物 筆記用具



▲申込みはこちら

雇用保険受給中の方には「受講証明書」を発行します

申込・問合せ先

スペースゆう（北区男女共同参画活動拠点施設）

〒114-8503 東京都北区王子 1-11-1 北とぴあ5階

【開館時間】火～土曜 午前9時～午後9時／日曜 午前9時～午後5時

【休館日】月曜・祝日（月曜が祝日の場合はその翌日も休館）

TEL 03-3913-0161

Eメール danjo-c@city.kita.lg.jp



▲区公式サイト



- JR京浜東北線王子駅北口徒歩2分
- 東京メトロ南北線王子駅5番出口より直結
- 都電荒川線王子駅前より徒歩5分

スペースゆうには
北とぴあ6階のスターロードから
お越し下さい。

INSTRUCTOR PROFILE

中村 香織 Nakamura Kaori 健康経営エキスパートアドバイザー／産業カウンセラー／キャリアコンサルタント

企業研修講師・コンサルタントとして、働く人のウェルビーイング向上を支援。2013年より睡眠マネジメントに着目し、睡眠科学の専門家に師事。現在は医療機関での知見も取り入れ、睡眠衛生指導を通じて、生活リズムや心身のコンディションを整えるセルフケアを伝えている。



令和8年度 女性の活躍推進応援塾 再就職準備セミナー

眠りで整える！私の新しいスタート～再就職に向けての睡眠セルフケア～

開催日時 令和8年10月8日(木) 午前10時～正午

- 申込フォーム・電話・スペースゆう窓口のいずれかの方法でお申込みください。
- お申込み時にいただいた個人情報は、当講座の運営のみに使用し、他の目的で使用することはありません。
- 雇用保険受給中の方には、受講証明書を発行します。
- 当日は筆記用具をお持ちください。
- 詳しくは北区公式ウェブサイトをご覧ください。



▲申込みはこちら

令和8年9月8日(火) 午前9時受付開始(申込順)

*印は必須事項です。

氏 名*	フリガナ	年 齢*	TEL*
		歳	
お住まい*	☐ 区内在住	Eメール*	
	☐ 区内在学 (都・県 区・市)		
	☐ 区外 (都・県 区・市)		
現在、雇用保険を受給中ですか*	☐ はい	アンケート「睡眠に関してお悩みはありますか？」※お差支えの無い範囲でご記入ください	
	☐ いいえ		

- 保育 定員あり(1歳以上の未就学児対象)。申込多数の場合は抽選。保育申込期限9月15日(火)。抽選結果は9月17日(木)以降にご連絡します。
※お子さん同伴での受講はできません。

保 育	お子さんの氏名*		性 別*	年 齢*
	フリガナ		☐ 男 ☐ 女	年 月 日生 歳 か月
	住 所*			一時保育経験
	〒 -			☐ あり ☐ なし

申込
問合せ先

スペースゆう (北区男女共同参画活動拠点施設)

〒114-8503 東京都北区王子 1-11-1 北とびあ5階
〈開館時間〉火～土曜 午前9時～午後9時／日曜 午前9時～午後5時
〈休館日〉月曜・祝日(月曜が祝日の場合はその翌日も休館)



▲区公式サイト

TEL 03-3913-0161 Eメール danjo-c@city.kita.lg.jp

[共催] 東京労働局ハローワーク王子・公益社団法人 王子法人会・東京商工会議所北支部・一般社団法人 北産業連合会
[後援] 城北信用金庫・瀧野川信用金庫