

デジタルスキルで叶える!

アナタらしい働き方実践プログラム

デジタル基礎セミナー

デジタルスキル研修

デジタルワーカー交流会

参加費  
無料

託児あり  
(会場開催時のみ)

## #01 | デジタル基礎セミナー

### デジタルを活かした働き方に興味がある方向けの基礎講座

オンデマンドで学べるデジタルスキル基礎講座では、基本的なスキルや働き方をわかりやすく紹介。

対面で学べるキャリアデザインセミナーでは、リモート時代のコミュニケーションやキャリアの考え方を実践的に学びます。



ゼロからはじめる!

オンデマンド

### デジタルスキル基礎講座

視聴期間 2025年 2026年  
8/18(月) ~ 1/31(土)

講座内容  
・デジタルスキルを活用した働き方  
・デジタルワーカーの心構え  
・デジタルワークに必要なスキルや環境  
・仕事の実例紹介

定員 なし

視聴時間 1時間程度

申込締切日 2026年 1月24日(土)



デジタルワークで切り拓く!

対面

### キャリアデザインセミナー

開催日時 2025年  
9/18(木) 10:00-12:00  
[グループ相談会] 12:00-13:00 (希望者のみ)

講座内容  
・リモートワークのコミュニケーション  
・働くワタシのキャリアプランニング

定員 30名(先着順)

会場 四谷保健センター

申込締切日 2025年 9月17日(水)

### 会場開催について



託児

会場開催については

託児をご利用いただけます

(定員あり、無料)

※生後6か月~就学前まで

※要事前申込み



#### 四谷保健センター

会場 四谷三栄町10-16

- ・東京メトロ丸ノ内線「四谷三丁目駅(4番出口)」徒歩5分
- ・都営地下鉄新宿線「曙橋駅(A4出口)」徒歩10分
- ・東京メトロ南北線・JR中央本線「四ツ谷駅(2番出口)」徒歩10分



#### 新宿区立産業会館

会場 西新宿6-8-2

- ・東京メトロ丸ノ内線「西新宿駅(2番出口)」徒歩5分
- ・都営地下鉄大江戸線「都庁前駅(A5番出口)」徒歩8分



#### 四谷地域センター

会場 内藤町87 四谷区民センター11F

- ・東京メトロ丸ノ内線「新宿御苑前駅」徒歩5分

### お申込み先

#01「デジタル基礎セミナー」 #02「デジタルスキル研修」 2025年7月18日(金) 申込開始



対象

以下の条件にすべてあてはまる方

新宿区在住、または新宿区内で就業を希望する女性

デジタルスキルを習得し、就業を目指す女性



<https://www.c-mam.co.jp/shinjuku/>

【お問合せ】株式会社キャリア・ママ 新宿区女性デジタル人材育成支援事業事務局



042-313-7723



shinjuku@mail.c-mam.co.jp

【受付時間】9:00-17:00(平日のみ)



## ライフスタイルに合わせて選べる柔軟なコースを設定

スキルアップコースは、オンデマンドで好きな時間に好きな場所で学べるスキル習得プログラム。  
キャリアスタートコースは、スキルを身につけ就職を目指す、オンデマンド+対面の実践プログラムです。



“もっとできる”を目指す!  
**スキルアップコース**

視聴期間

2025年 2026年  
**11/4(火) ~ 1/31(土)**

オンデマンド

申込締切日

2026年1月24日(土) **定員** なし



今すぐ働きたい人のための!  
**キャリアスタートコース**

視聴期間(オンデマンド講座)

オンデマンド&対面

2025年 **11/4(火)** ~ 2026年 **1/31(土)**

開催日時(対面講座)

- ① IT技術者 12/1(月)・2(火)・3(水) 10:00-15:00
- ② Webマーケター 12/5(金)・8(月)・9(火) 10:00-15:00
- ③ Webライター 12/10(水)・11(木)・12(金) 10:00-15:00

会場(対面講座)

- ① 新宿区立産業会館
- ② 四谷地域センター
- ③ 四谷保健センター

**定員** 各コース 20名

定員を上回るお申込みがあった場合は選考により決定します。

申込締切日 2025年 9月30日(火)

theme1

### IT技術者

ウェブアプリケーション開発者やウェブ制作者を目指す方向けの、マインドセット講座です。IT技術者として活躍するためのスキルの磨き方や仕事の獲得方法を学びます。

目指す業界

ソフトウェア開発会社  
広告デザイン制作会社など

theme2

### Webマーケター

生成AIを使ったデジタルマーケティングの基本から実践まで、体系的に学べる講座です。企画立案やSNS運用のスキルを身につけ、効率的な集客や売上拡大に寄与する人材を目指します。

目指す業界

広告代理店  
Web制作会社など

theme3

### Webライター

ライティングの基本から実践的なスキルまで、しっかり学べる講座です。取材から記事作成までの流れを理解し、即戦力となるWebライターを目指します。

目指す業界

メディア運営会社  
出版社など

※ オンデマンド講座は3テーマすべて受講可能 ※ 対面講座はキャリアスタートコース受講者のみ1テーマを選択受講

## 安心! 3つのサポート体制

### 01 仕事紹介&マッチング支援

今までの経験や現在の状況をふまえ、あなたにぴったりの働き方を提案します。  
在宅で働きたい、長く勤めたい、しっかり稼ぎたいなど、それぞれの希望に沿った求人を紹介し、就職活動を支援します。

### 02 デジタルワーカー&キャリアカウンセラーによるW伴走サポート

先輩デジタルワーカーとキャリアカウンセラーがあなたの就職をサポート。キャリアブランクへの不安や就職における悩みなど、メールやオンラインで相談できます。キャリアスタートコース受講者は月1回のキャリア面談を行います。

### 03 パソコンをお持ちでない方も安心! 貸出サービスをご用意

キャリアスタートコース受講者のうち、ご自宅にパソコンをお持ちでない方には、パソコンを無料で貸し出します。  
(オンデマンド講座受講開始後3か月程度)



## 先輩デジタルワーカーを交えた情報交換会を開催!

デジタルワーカーのネットワーク作りにお役立てください。  
またマザーズハローワーク東京による就職応援セミナーも同時開催します(第2回)。



第1回  
2025年 **10/23(木)** 10:00-13:00

オンライン



第2回  
2026年 **1/15(木)** 10:00-13:00

会場

会場 新宿区立産業会館