



デザインしてみよう これからの私の働き方

知っておきたい社会保険の基礎知識



「いま〇〇歳の私」は、子どもの頃に想像していた通りでしょうか。
きっと想像していたよりもずっと若々しく、
まだいろいろなことができる！！と
感じていらっしゃるのではないかと思います。

人生100年時代、
親として子育ての時期を越えた後も人生は続きます。

本セミナーでは、私たちを取り巻く
社会保険（健康保険、厚生年金保険、雇用保険等）制度
を知るとともに、キャリアデザインの基礎を学びます。

やりたいこと、したい暮らしの実現に向けて、
これからの生き方・働き方を一緒に考えてみましょう。

※ 本セミナーは、昨年度開催の内容に最新情報を加えてお届けします。

オンライン
定員40名



1

人生100年時代
今こそ！
キャリアデザイン

2

知っておきたい
社会保険制度

3

税と社会保険の
扶養の違い

4

雇用保険の
給付について

5

就職事例の
紹介等

◆日時 2025年12月14日(日) AM10:00～12:00

申込期間 10月1日(水)～12月3日(水)

◆対象 東京都のひとり親もしくはひとり親になるかもしれない方

◆講師 大鹿 奈々絵さん

特定社会保険労務士/AFP

1級キャリアコンサルティング技能士



様々な業種の中小企業の顧問として人事労務に携わるなか、研修、従業員面談等も行う。
公共機関にて女性向け再就職支援事業の就労相談員の経験もあり

東京都ひとり親家庭支援センターはあと飯田橋

東京都千代田区飯田橋3-10-3東京しごとセンター7階

TEL 03-3263-3451 MAIL iidabashi@haat.or.jp HP <https://haat.or.jp>

本事業は、東京都からの委託を受けて特定非営利活動法人しんぐるまざあず・ふぉーらむが運営しています。

