2016. 8. 27

国立女性教育会館　2016(平成 28)年度男女共同参画推進フォーラム
募集ワークショップNo.10

行列のできる講座の企画と思わず手に取るチラシの作り方

特別付録

全国の元気な女性センター・男女共同参画センター厳選!!

お宝 人が集まる男女共同参画講座・見本帳 2016年版

今回のワークショップを行うにあたって、「講座企画塾 吉田清彦 official ホームページ」の「全国の元気な女性センターと講座情報」のページに紹介している 36 の女性センター・男女共同参画センターの中から 26 館 86 講座に対して「「講座の集客」に関するアンケート」を行い、17 館から 61 講座について詳しい集客状況をお答えいただくことができました。

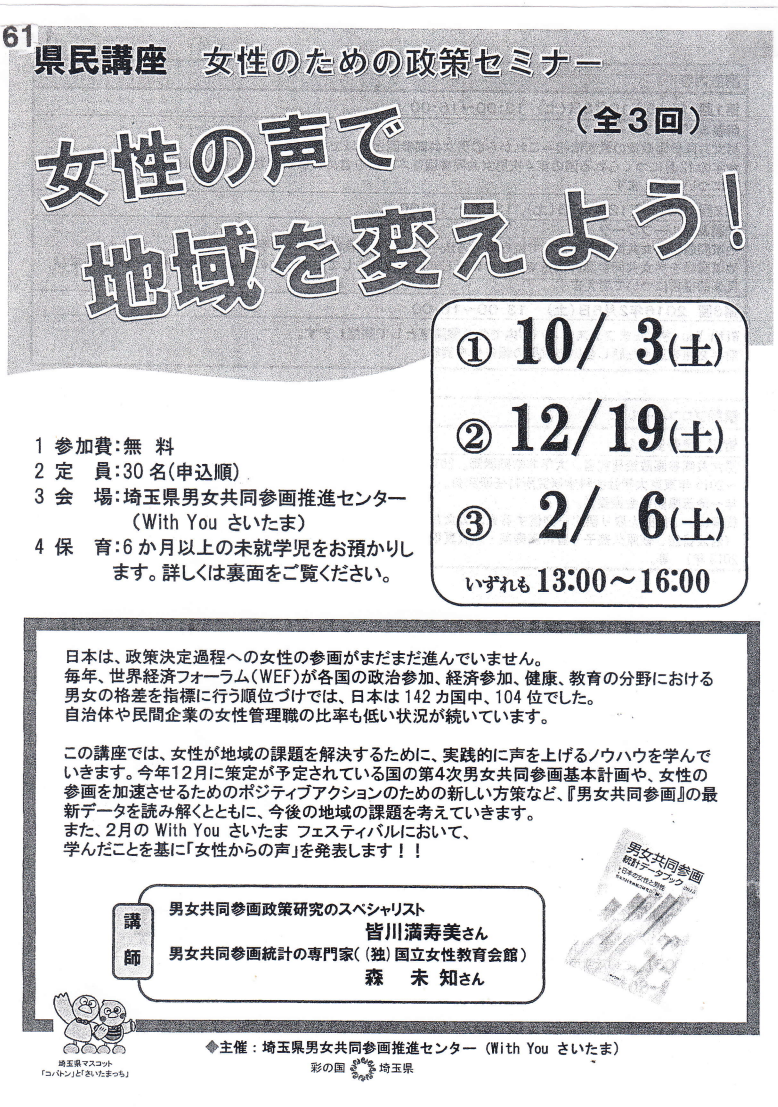
なお、今回ご紹介した講座のチラシのほとんどは、原寸大のカラー版を「講座企画塾 吉田清彦 official ホームページ」の「全国の元気な女性センターと講座情報」のページから見ることができます。

© 講座企画塾

吉田清彦 official ホームページ
http://ptokei.net/

■今回、アンケートにご協力いただいた女性センター、男女共同参画センター(北から):

岩手県男女共同参画センター、もりおか女性センター、埼玉県男女共同参画推進センター、新潟市男女共同参画推進センター、静岡市女性会館、名古屋市男女平等参画推進センター・女性会館、三重県男女共同参画センター、福井県生活学習館、和歌山県男女共同参画センター、大阪府立男女共同参画・青少年センター、兵庫県立男女共同参画センター、尼崎市女性センター、姫路市男女共同参画推進センター、小野市男女共同参画センター、こうち男女共同参画センター、北九州市立男女共同参画センター、沖縄県男女共同参画センター



平成27年度　もりおか女性センター主催講座　　事業テーマ「わたしの学びを　社会のちからに」

若者×仕事の基礎ゼミナール

自分らしく働きたい！

mjc
疲れた！働きたくないよー。

わかる。でも生活できなくなるし…。そろそろ体力的にフリーターもきついからフルタイムの仕事探そうかな…。

mjc

mjc
正社員だけど、残業つらいよ　昨日も家に帰ったら、0時過ぎてたし！

え!?それおかしいよね。そもそも自分にあった働き方できてる？

mjc
つらいけど、苦労して新卒で入ったし、こんなものかって思ってた。それに今正社員だから転職失敗したくないんだよね。一人暮らしだしさ。

それで心と体を壊したら大変だよ！ちょっとだけ考えてみない？自分の今、そして将来に合った働き方について。

「就職がゴール」「正社員だから辞めたくない」そう思って他の働き方や選択肢を考えられなくなっていませんか？
この講座では、多様な働き方や生き方について考えます。社会人の方も、“働く”ことについて知りたい学生の方の参加もお待ちしております。

■会　場：生活アトリエ（プラザおでって5階）
■対　象：30代くらいまでの若者
■定　員：10名
■参加費：無料
■申　込：11月18日（水）10時から
☎019-604-3303 にて受付

＜連続講座＞
■第1回*12/5(土) 13：00～15：30
【講師】ジャーナリスト・
公益財団法人日本女性学習財団
理事　福沢 恵子さん

■第2回*12/12(土) 13：00～15：30
【講師】岩手大学
人文社会科学部人間科学課程
教授　竹村 祥子さん

<問合せ・申し込み先> もりおか女性センター本館（指定管理者：NPO法人参画プランニング・いわて）
〒020-0871　盛岡市中ノ橋通1丁目1-10　プラザおでって5F　※毎月第二火曜日は休館日
TEL：019-604-3303　FAX：050-2013-4750　HP：http://mjc.sankaku-npo.jp/

1

■尼崎市女性センター・トレピエ　平成27年度男女共同参画セミナー・講座
■共催　NPO法人全国女性会館協議会（三井住友銀行ボランティア基金等付事業）

私らしく働きたい女子のための ハッピーキャリアセミナー
～さぁ、わたしの一歩を～

「仕事に活かせる　スムーズなコミュニケーションを身につけたい」
「自分に自信を持ちたい」
「一歩前に踏み出したい」
この講座では、あなたのこころとからだを整えながら、私らしいライフデザインを考えます。

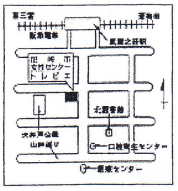
2015年7月15日～8月5日毎週水曜日 全4回

カリキュラム

	日　程	テーマ	講　師
1	7月15日(水) 14:00～16:00	オリエンテーション 円滑なコミュニケーションを学ぼう	宮本　由起代 ＮＰＯ法人心のサポート・ステーション 代表理事
2	7月22日(水) 10:30～12:30	元気になる かんたんランチをつくろう	津　玲子 カフェ・トレピエ　スタッフ
3	7月29日(水) 14:00～16:00	もっとわたしを好きになろう 長所の見つけ方	藤原　寛子 株式会社ミライアル/OFFICE SOPHIA 代表取締役
4	8月5日(水) 14:00～16:00	私らしいライフデザインを思い描こう 法律や相談施設を知って就労に備える	長村　和美 株式会社栄水化学 女性のみらい研究室室長

会　場　　尼崎市女性センター・トレピエ
対　象　　働きづらさを感じている39歳までの独身女性　12人（シングルマザーの方は対象外です）
参加費　　無料

申込み方法　　チラシ裏面の受講申込書を直接持参または、郵送でお申し込みください。
2015年7月5日（日）午後5時必着　※応募者多数の場合は抽選
2015年7月7日（火）に受講の可否を郵送します。
申込み先　　尼崎市女性センター・トレピエ
住所　　〒661-0033　尼崎市南武庫之荘3-36-1
お問い合わせ　　Tel 06-6436-6331



会場　尼崎市女性センター・トレピエ
●阪急電車　武庫之荘駅南出口から南へ200m交差点「女性センター前」の角
●市バス15、43、43－2、47、47－2、49番「北図書館前」から　北へ80m
＊駐車場はありません　＊女性センターは、全館禁煙です

1 2
3 4

平成27年（2015）年度小野市男女共同参画センター　再就職準備セミナー 3

自分を知ろう！ 再就職のための はじめの一歩

2回連続講座



そろそろ再就職を考えているけれど、何からはじめたらいい？
そのうち再就職を…と思っているけれど必要なことって何？
再就職に向けて一歩踏み出す女性のための応援講座です。

5/21
「自分の気持ち」「これから必要なこと」を知りましょう！
今の自分の気持ちを知り、再就職にあたって必要なことを考えます。

参加無料
託児つき

5/28
自分の強みを知り、ドリームマップで夢を描こう
自己理解を深め、自分の強みを見つけ、これからの目標設定につなげましょう。

いずれも木曜日 10:00～12:00

場　　所：小野市うるおい交流館エクラ　中会議室
募集定員：再就職を希望する女性 20名
（先着順・受付後ハガキを送付します）
託　　児：無料（要予約：定員10名・1歳以上小学3年生）
申込方法：窓口・電話・ＦＡＸ・メールで住所・氏名・年齢・電話番号・託児の有無をお知らせください。

【講 師】 瀧井 智美さん
Office ICB 代表
ワークライフバランスコンサルタント
ひょうご仕事と生活センター外部専門員
龍谷大学非常勤講師（キャリアデザイン担当）
神戸女学院大学キャリアカウンセラー
大阪大学CSCD認定ワークショップデザイナー

営業事務、パソコンインストラクターを経て、キャリア開発・組織活性化・人材育成を支援する「Office ICB」を設立。
プライベートでは、夫と娘（16歳・11歳・8歳）との5人暮らし。
自身でもワークライフバランスを大切にした働き方を実践中。

◆◇　お申し込み・お問合せは裏面をご覧ください　◇◆

平成28年（2016）年度小野市男女共同参画センター　再就職チャレンジセミナー

就活に向けて、自分自身を再発見

2回連続講座

再就職を考える女性のための、応援講座です！

託児つき

7/11（月）10:30～12:30
自己分析で 自己PR力 アップ！
『自己分析』は、就職活動の第一歩です。
「自分が思っている自分」と「他人が思っている自分」って違う？
今まで気づかなかった自分の長所・短所、行動パターンやコミュニケーションスタイルを発見し、自己ＰＲ力をアップさせましょう！

7/25（月）10:30～12:30
あなたの強み発見！～価値観にヒントあり～
仕事をするうえで、あなたが大切にしたい『こだわり』は？
あなたの今までの経験、知識、スキル…「過去のたな卸し」を通じ、自分の強みや、アピールポイントなどを見つけて、効果的な就職活動を行いましょう！

場　　所：小野市うるおい交流館エクラ　中会議室
募集定員：再就職を希望する女性 15名
（先着順・受付後ハガキを送付します）
※両日とも参加可能な方を優先します。
参 加 費：1,000円（2回分）
託　　児：無料（要予約：定員10名・1歳以上小学3年生）
申込方法：窓口・電話・ＦＡＸ・メールで住所・氏名・年齢・電話番号・託児の有無をお知らせください。

【講 師】西村 美紀代さん
ルーセントライフネス㈱　非常勤講師
社会保険労務士
産業カウンセラー＆キャリアコンサルタント
心の健康管理士

【主催】小野市・小野市男女共同参画センター・特定非営利活動法人 北播磨市民活動支援センター

◆◇　お申し込み・お問合せは裏面をご覧ください　◇◆

彩の国埼玉県

しごと準備講座スペシャル企画

『なぜ働くの？』

お金とわたしの幸せのための働き方

3月2日(水) 13:30～15:30



「わたし、変わりました！！」と言っている方々の体験談を聞いてみませんか？
「なぜ働くのか？」、お金のことも意識しつつ、日々悩みと向き合いながら「幸せ」を積み上げているゲストと共に「あなた」を幸せにする「働き方」を見つけてみませんか。

★内容★

参加型フリートーク

- 「働きたいのに なぜ働けないの？」
- 「何のために働くの？」
- 今までのわたしと現在進行形のわたしとこれからの「わたし」

★ゲスト★

中邨 登美枝（なかむら とみえ）さん　（有）E-スタヂオ

下地 直子（しもじ なおこ）さん　取締役社長/キャリアアドバイザー
しごと準備講座 講師
しごと準備講座修了生

♥対　象♥　働きづらさ、生きづらさに悩んでいて自立・就職をめざす女性
その家族または支援者
※保育枠あり ご相談ください。(6か月以上の未就学児 1人実費300円)

♥場　所♥　埼玉県男女共同参画推進センター（With Youさいたま）

♥定　員♥　30名（先着順）

♥費　用♥　無料

WithYouさいたま　検索

♥申　込♥　開催日前日まで 保育ご希望の方は2月25日（木）まで
申込み方法は裏面をご覧ください。

主　催　：　埼玉県男女共同参画推進センター(With Youさいたま)

女性のための再就職セミナー

働く前に知っておきたい制度とお金の話!!

自分の魅力を再発見！再就職に向けて！あなたの一歩を応援!!

参加無料　保育付き

“女性の活躍”が叫ばれる中「今年こそは就職したい!!」と思っている方も多いはず。
その前に働いた場合の保険や年金などはどうなるの？自分の将来のマネープランはどう考えればいいの？働き方は選択できるの？といった不安はありませんか？
働く前に専門家から話を聞いて不安を解消し、思いっきり再就職に向けスタートをしましょう!!

日時	セミナー内容
7/14(木) 9:30～12:00 講師 佐久本優子	**知って得するマネーな話！(社会保険編)** 給与と所得の違いは？就職すると健康保険・厚生年金保険・雇用保険は加入しないといけないの？加入するのは“損”？ 保険や年金、税の仕組みを知って、自分に合った働き方を見つけましょう。
7/15(金) 9:30～12:00 講師 佐久本優子	**知って得するマネープラン！(ファイナンシャルプラン家計編)** 子どもの成長に伴って必要なお金は？将来は年金だけで暮らしていける？毎月いくらの収入があればいいの？103万円(130万円)、106万円の壁って何？そんな不安を解消し、自分のマネープランをつくりましょう。

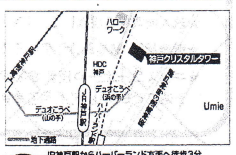


講師プロフィール　**佐久本 優子**
ファイナンシャルプランナー・AFP／接遇・ビジネスセミナー
秘書実務技能検定1級／新入社員研修担当
生涯設計プランニングアドバイザー
ルーセントライフネス(株) 非常勤講師

場　所：兵庫県立男女共同参画センター（JR神戸駅すぐ）
対　象：再就職を希望する女性（定員20名・先着順）
受講料：無料
一時保育：原則1歳半から就学前まで（無料・要予約・6名まで）
※1日でもご参加いただけますが、なるべく2回連続でご参加ください。

お問合せ・お申込み

希望者は、裏面の申込書に必要事項を記載し、FAXまたは郵送にてお申込みください。電話でも受け付けます。
FAX・郵送でお申込みの方には電話で参加の可否をお知らせします



〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー7F
TEL 078-360-8550 FAX 078-360-8558
兵庫県立男女共同参画センター（イーブン）
ホームページ http://www.hyogo-even.jp

アクセス　JR神戸駅からハーバーランド方面へ徒歩3分
高速神戸駅東出口からハーバーランド方面へ徒歩7分
地下鉄海岸線ハーバーランド駅から5徒歩3分

平成28年度　女性就業いきいき応援事業

---

5 6
7 8

ゆー・あいカレッジ ハッピーキャリアセミナー

LADY go

ワタシの未来をハッピーにする♪

マネープラン講座

2015 9.12（土）

13:30～15:30

福井県生活学習館
（ユー・アイふくい）



これからの未来と人生のお金…
あなたはどう向き合っていますか？

人生にはライフイベントがいっぱい！！
日常生活で必要なお金・未来に繋がるお金の様々なノウハウを学んで、
未来に“ゆとり”と“トキメキ✧”を呼び込みましょう♪

講師　100ten.school
溝渕 麻理 氏
ファイナンシャルプランナー(CFP)。セミナー講師として、金融機関、人材派遣、労働組合、確定拠出年金の投資教育等、幅広い分野で活躍中。
仕事とお金の双方の見地から実現可能なマネープランを提案することに定評がある。

✿対　象　県内在住または在勤の女性
✿定　員　30名（先着順）
✿参加費　無料

託児あり（要予約）

働き女子のホンネcafé
15:45～16:45（セミナー終了後）
『明日への活力！
私のごほうび何にしよう♪』
お金をかけずにハッピーになれるプチリッチな方法は？
一緒に考えましょう！
定員：10名 参加費：300円
（飲み物＆ケーキ付）

申込期限　2015 9.4（金）

✿講座内容・申込方法・お問い合わせ✿
裏面をご覧ください

平成27年度 もりおか女性センター主催講座　事業テーマ「わたしの学びを、社会のちからに」

働くチカラを身につけよう！

私らしくプランニング、キャリア&マネー講座

とき：11月5日(木)、12日(木)、19日(木)
13:30 ～ 15:30 【全3回】

場所：もりおか女性センター 生活アトリエ
（プラザおでって 5階）

将来の生活目標は？そのために、どんな働き方をすればいい？



講師：戸田 節子さん
（ファイナンシャル・プランナー）

対象・定員：再就職を考えている女性 20人

託児：6か月から未就学児まで 定員5人
有料（子ども1人につき、1回500円）
※10月28日(水)17時 締め切り



申し込み：10月20日(火)10時から
☎ 604-3303 にて先着順に受付

問い合わせ先：もりおか女性センター 本館　電話 019-604-3303
〒020-0871 盛岡市中ノ橋通1-1-10 http://mjc.sankaku-npo.jp
もりおか女性センター指定管理者：NPO法人 参画プランニング・いわて
※専用駐車場はありませんので、近隣の有料駐車場をご利用ください。

DawnCenter　女性就労支援講座

何度だって、何歳(いくつ)になったって スタートラインに立てる！

～働きたいと思っているあなたのための就活セミナー～

と　き：平成28年1月30日(土)　13:00～17:00
ところ：ドーンセンター　大会議室2(5F)
50名　参加費 無料

転職・復職をしたいけど自信がない、何をしたいのかも分からなくなってきた…
キャリアを活かしたいけど、若いときとはちがうよね…年齢を考えると焦ってしまう…

さまざまな年代で復職した女性たちから、試行錯誤を経て就職するに至った、それぞれの体験をお話いただきます。
「あなたの転職・復職を成功させるヒント」に出会える時間です。
お気軽にご参加ください。

第１部　13：00～14：00
職場復帰＆働き続けるコツとヒント

講師：中島三栄子
（株式会社ママコロ代表取締役）
女性のコミュニティーを多くもつことから、「女性と働く」ということに重点をおいて活動を展開。年にのべ500 人以上の方にセミナーで関わる中で、仕事に対する姿勢、また会社への貢献を考える。
現在、ワークライフバランス・コンサルタントとして活躍中。

第２部　14：10～15：40
わたしの働き方、わたしの選択

コーディネーター：中島三栄子

木下秀美
短大卒業後、15 年間、病院で栄養士として勤務。結婚後退職。その後、フードサービス管理運営会社で学校給食や社員食堂等の栄養士・衛生指導として勤務。夫の転勤で退職。転勤先で食材関係の仕事に従事。大阪に戻ってからも仕事を続け、49 歳からは求人広告会社の営業職。

瀬川くみよ
２児の母。約 12 年の専業主婦を経て、42 歳から大学の有期職員に。育児期間中は地域ママのイベント主催やママフェス実行委員を経験。現在母時間を大切にしながら週４日の本業と、「食を通したコミュニティ作り」に向け活動中。いいとこどりの欲張りな働き方をしています。

内藤光子
児童養護施設で保育士として勤務後、出産を機に退職。家族を優先できる仕事を求め、パートや派遣を経て現在の職場へ事務職として入社。３人の育児をしながら子育ての経験を生かし、企画室室長としてセミナー開催や新拠点開設プロジェクトなどに奮闘中。

第３部　15：50～16：50
マザーズハローワークから＆交流会
マザーズハローワークから最新情報のご紹介。その後、報告者を交えてザックバランな交流会を実施。

◆主　催：　大阪府　◆企画・運営：　ドーン財団（一般財団法人大阪府男女共同参画推進財団）

9 10
11 12

就労支援セミナー　参加費無料・一時保育あり

働く女性のためのステップアップセミナーあまがさき

いきいきと働き続けるためのキャリアプラン

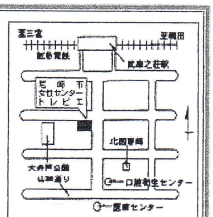
“女性の活躍”が注目される中、多くの働く女性が「自分の能力を発揮したいけれど自信がない」「子育てをしながら仕事を続けられるかな？」「職場での将来像が描けない」などと不安を抱えているようです。
仕事と生活を両方大切にして働き続けるために、「キャリアすごろく」をしながら５年後１０年後の自分はどうありたいか、どんな働き方が理想かを考えましょう！

講師　西村　美紀代　社会保険労務士 ／ 心の健康管理士
産業カウンセラー ／ キャリアコンサルタント
ルーセントライフネス（株）非常勤講師
社会保険労務士業とともに、コミュニケーション研修、リーダーシップ研修、ワークライフバランス研修など様々な研修の講師を務める。

日　時：　平成２８年３月１２日（土）　10:00～12:30
会　場：　尼崎市女性センター・トレピエ
定　員：　２０名（先着順）
対　象：　県内在住・在勤の働く女性、産休・育休中の女性
一時保育：　あり（無料）（１歳から就学前まで・要予約）

⇒裏面の申込書に必要事項をご記入の上、郵送、来館またはFAXでお申し込みください。
２月６日(土) より申し込みを受け付けます。

【お申込み・お問合せ】
尼崎市女性センター・トレピエ
〒661－0033　尼崎市南武庫之荘３丁目３６－１
Tel 06－6436－6331　Fax 06－6436－5757
●阪急電車　武庫之荘駅南出口から南へ 200m 交差点「女性センター前」の角
●市バス 15、43、43-2、47、47-2、49 番「北図書館前」から北へ 80m
＊駐車場はありません　＊女性センターは、全館禁煙です



主催：尼崎市女性センター・トレピエ／兵庫県立男女共同参画センター・イーブン

尼崎市女性センター・トレピエ　平成 27 年度経済的に困難な状況にある女性のための就労支援事業

個別就労相談付き 自立をめざす女性のためのパソコン基礎講座

ワード・エクセル・インターネットなど、仕事に役立つパソコンの基礎を学ぶパソコン講座です。
個別の就労相談では、あなたの就労や生活の悩みにお応えします。



2015 年 10 月 8 日～11 月 19 日　毎週木曜日
18:30～20:30　全７回　14 時間

【パソコン講座】
講師　岩田　さやか　尼崎市女性センター・トレピエ職員

■パソコンカリキュラム

日時	内容
10/8	パソコンの基礎・文字入力
10/15	ワードの基礎
10/22	ワード
10/29	ワード・インターネット
11/5	エクセルの基礎
11/12	エクセル
11/19	エクセル

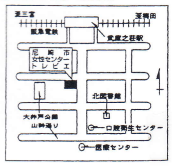
■対　象　就労を希望している母子家庭の母親や、経済的自立をめざす女性の方
詳しくは女性センターへお問い合わせ下さい
■定　員　６人
■受講料　無料（テキスト代のみ 2,160 円要）
■一時保育　無料　要予約　満１歳から未就学児 12 人

■申込み・問い合わせ
チラシ裏面の申込用紙にご記入の上、尼崎市女性センターまで郵送または、ご持参ください（ＦＡＸは不可）
◆申込み締切り日　2015 年９月 24 日（木）必着
◆あて先　尼崎市女性センター・トレピエ
〒661-0033 尼崎市南武庫之荘３丁目 36-1
＊申込み多数の場合は、抽選いたします（尼崎市在住・在勤者優先）
＊受講の可否は、申込者全員に、９月 25 日に郵送します

【個別就労相談】
就労の悩み、転職について、履歴書・職務経歴書の書き方など、あなたの悩みにお応えします。
日　時　10/22 または 11/26（木）
16:00～20:00
相談時間　おひとり 60 分　都合のよい時間を選べます
相談員　キャリア相談員

チャレンジ就労体験ジョブ・トレーニング
講座終了後、希望者にジョブ・トレーニングを行なっています。
あなたの次のステップに、ぜひご活用ください。
（６回×3 時間、週 1～2 回　無給）◎一時保育　無料◎
・カフェ　体験　（カフェ・トレピエ）
ホール業務、調理補助、ブログ等広報の作業など
・事務　体験
パソコンを使った入力作業、本の整理・登録等の事務業務など

■お問合せ・会場　尼崎市女性センター・トレピエ
尼崎市南武庫之荘 3-36-1　Tel 06-6436-6331
○阪急電車 武庫之荘駅南出口からまっすぐ南へ 200m 最初の交差点「女性センター前」の角
○尼崎市バス 15、43、43-2、47、47-2、49 番「北図書館前」から北へ 80m
＊駐車場はありませんので、公共交通機関をお使いください。
＊女性センターは全館禁煙です。



アルザにいがた　新潟市男女共同参画推進センター　平成 27 年度　再就職支援講座

参加無料　保育あり

専業主婦のための キャリアプランニングセミナー

講師　豊永　輝子さん
産業カウンセラー　キャリアコンサルタント

講義
12/4 10:00～12:00 金　ココロ構えと今のワタシ
12/11 10:00～12:00 金　踏みだすために必要なこと
●キャリアアップ自己分析●

グループカウンセリング　①～④の中から１枠を選択しましょう。

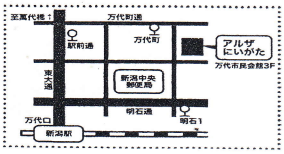
①	②	③	④
12月15日（火）	12月16日（水）	12月17日（木）	12月18日（金）

■時間：10：00～11：30
■おひとり1回（各回5名まで）
申込みの際 第2希望までお聞きします。

〆切 11月16日（月）

●会　場　アルザにいがた（万代市民会館３階）
●定　員　女性 20 人（応募多数の場合は抽選）
●申込み　電話（246-7713）または「かんたん申込み」＊裏面参照
●保　育　15 人　生後６カ月から就学前まで

問い合わせ
アルザにいがた　新潟市男女共同参画推進センター
〒950-0082
新潟市中央区東万代町9-1（万代市民会館3F）
TEL:025-246-7713
FAX 025-246-8080
E-mail alza@city.niigata.lg.jp
アルザにいがたHP



◆新潟駅から徒歩７分、駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお越しください。

三重県男女共同参画センター フレンテみえ
Frente

育休ママのつどい

情報コーナーミニセミナー

子どもができたあなたへ。

育休中に描く ママのこれからの働き方

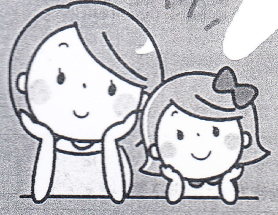
参加無料・事前申込制

7/6 水

10:00 ～ 12:30

少しの時間〝子育て〟から離れ、
復帰後の働き方や
これからのキャリアなど
自分自身のことについて、
働くママ同士
一緒に話してみませんか？

託児あり
（事前申込制・有料）
子どもを預けるのが
はじめての方も
大歓迎！





働くママ同士、一緒に話しませんか。

日時 平成28年7月6日(水) 10:00～12:30

会場 三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」1階
情報コーナー レクチャースペース
三重県津市一身田上津部田1234 三重県総合文化センター内

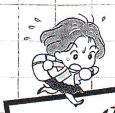
定員 10名

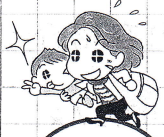
対象 現在産休・育休中の女性または取得予定の妊婦

申込 事前申込制、先着順
電話・郵送・ＦＡＸ・E-mail・ホームページ・窓口で受付

託児 要事前申込
0歳～小学3年生程度（子ども1人につき1,000円）
申込締切 6月22日（水） ※お子様連れでの講座参加はできません。

■ 主催／公益財団法人三重県文化振興事業団（三重県男女共同参画センター（フレンテみえ））
■ お申込み・お問合せ／三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」 ■ 休館日／毎週月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌平日） ■ 開館時間／9:00～19:00
〒三重県津市一身田上津部田1234 TEL 059-233-1130 FAX 059-233-1135 E-mail:frente@center-mie.or.jp HPアドレス:http://www.center-mie.or.jp/frente





育休ママ応援講座

安心して復職するために

夏期限定 全3回

育休中という同じ立場の女性同士が、不安や悩みを共有し、安心して職場に復職するための全3回講座です。子育てと仕事を両立するためのヒントがいっぱいです。



①7/27 水
10:00～11:30
安心して子どもを預けるために
子どもを預ける保育園の選び方や、復帰後、子どもの急な病気時の対応等を学びます。



②8/3 水
10:00～12:00
先輩ワーキングマザーが語る女性が働き続けること
キャリアカウンセラーから働き続けるメリットを、先輩ママからは両立のコツを聞きます。



③8/21 日
10:00～12:00
夫婦で家事・育児を楽しむパートナーシップ
「どのように伝えたら」「どのように受け止めたら」お互いのサポートを実現できるかを、夫婦で一緒に考えます。
※なるべく夫婦でご参加ください。

■開催日 全3回 2016年①7月27日(水) ②8月3日(水) ③8月21日(日)※
①10:00～11:30 ②③10:00～12:00
※第3回目は、なるべく夫婦でご参加ください。
■募集対象 民間企業で働く育児休業中の女性 15人(多数抽選)
■受講料 無料
■講師 ①太田嶋信之さん(竜南保育園園長)、子ども未来サポーター(子育て支援センター職員)
②萩原美栄子さん(2級キャリアコンサルティング技能士)、先輩ワーキングマザー
③林田香織さん(NPO法人ファザーリング・ジャパン理事)
■一時保育 子ども1人につき1,000円 /1回
■会場 アイセル21(静岡市女性会館) 4階 研修室 (葵区東草深町3-18)
■問合せ 静岡市女性会館 Tel. 054-248-7330(平日 9:00 ～ 19:00)

申し込み方法 7月15日(金)17:00までに、電話または、女性会館HPからお申し込みください。

電話で申し込み >>> 054-248-7330 HPから申し込み >>> http://aicel21.jp

主催：静岡市女性会館

13 14
15 16

就労応援セミナー

育休復帰応援！

参加費無料・一時保育あり

ふっとばそう！育休復帰後の不安
～復帰後イキイキ働くための準備～



「職場復帰が近づいているけれど、仕事と育児の両立ができるかな？」
「以前のような働き方は難しい？」など、不安はありませんか？
先輩ワーキングマザーの講師からのアドバイスや、同じ立場の仲間との情報交換を通して、ワークライフバランス（仕事と生活の調和）について考え、働き続けるためのヒントを見つけましょう！

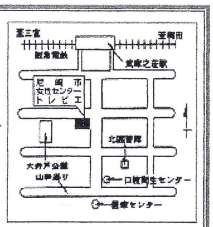


講師：湯本 理絵 キャリアカウンセラー ワーク・ライフバランスコンサルタント
勤務の傍ら、資格を活かして様々な活動を実践。一児の母でもあり、育休から復帰した人の集まる「働く×育てるＣａｆｅ」などを主催。

日時： 平成27年１２月１９日（土） 10:30～12:00
会場： 尼崎市女性センター・トレピエ
定員： １０名（先着順）
対象： 産休・育休中の女性、将来育休を取得して働き続けたいと考えている女性、復帰後の女性など、テーマに関心のある方
一時保育： あり（無料）（１歳から就学前まで・要予約）
※1 歳未満のお子さまは、抱っこやベビーカーで同席してご参加いただけます

⇒裏面の申込書に必要事項をご記入の上、郵送、来館またはFAXでお申し込みください。
12月４日(金) より申込を受け付けます。

【お申込み・お問合せ】
尼崎市女性センター・トレピエ
〒661－0033 尼崎市南武庫之荘３丁目３６－１
Tel 06－6436－6331 Fax 06－6436－5757
●阪急電車 武庫之荘駅南出口から南へ 200m 交差点「女性センター前」の角
●市バス 15、43、43-2、47、47-2、49 番「北図書館前」から北へ 80m
＊駐車場はありません ＊女性センターは、全館禁煙です



主催：尼崎市女性センター・トレピエ／兵庫県立男女共同参画センター・イーブン

NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター ／ 尼崎市女性センター・トレピエ共催事業

きっと、もっと輝く私。

【仕事と子育て】両立応援セミナー＆カウンセリング



私らしい仕事と子育ての両立、ご一緒に考えてみませんか

「目の前のことで精一杯」、「仕事がたまっているのに残業できない」
「仕事も家庭も中途半端」、「子供が発熱！また迷惑をかけてしまう」
「ブランクがあり、社会復帰できるか不安」・・・などと思っていませんか？

セミナーでは…
●仕事と子育ての両立に向けて気持ちや課題を整理するお手伝いをします。
さらに個別カウンセリングにより…
●人生のビジョンに向けて気持ちと環境を整理しプランニングをサポートします。



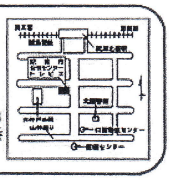
□ 日程：２０１６年２月１３日（土）
■ セミナー 10:00 ～ 12:00 〈120分〉
グループ形式で参加者が話し合い、お互いの会話から解決・ヒントを見出す参加型ワークショップ
■ カウンセリング ①13:00～ ②14:10～ ③15:20～ 〈各回1名/50分〉
【仕事と子育て】カウンセリングセンターの認定カウンセラーが対応いたします。
カウンセリングを受けられる方には、事前にNPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンターから資料をお送りします。
□ 会場：尼崎市女性センター・トレピエ
□ 対象：
■仕事と子育てを両立中またはこれから両立しようと考えている女性
■働くことが好きな女性、働くことで輝ける女性
■子育てなどが一段落して社会との接点を持ちたいと考えている女性
□ 定員：セミナー 20名 / カウンセリング 3名 （先着順）＊セミナー受講者優先
□ 参加費：無料
□ 一時保育：1歳から就学前まで 10名 （要予約・無料）

申込用紙は裏面へ

☆講師紹介 井上泰世（いのうえやすよ）/【仕事と子育て】カウンセリングセンター・カウンセラー
シニア産業カウンセラー2級キャリア・コンサルタント技能士、国際コーチ連盟（ICF）認定プロフェッショナルコーチ

≪会場のご案内≫
尼崎市女性センター・トレピエ
〒661-0033 尼崎市南武庫之荘3-36-1
TEL.06-6436-6331
FAX.06-6436-5757（24時間受付）
＊火曜～土曜 9:00-21:00/日曜 9:00-17:00

【交通】
◎阪急神戸線 武庫之荘駅 南出口から南へ200m 交差点「女性センター前」の角
◎市バス15,43,43-2,47,47-2,49番「北図書館前」から北へ80m



在日米国商工会議所 関西支部「働く女性の環境改善」チャリティ助成金事業

＊＊＊ ゆー・あいカレッジ キャリアアップ応援講座 ＊＊＊

デキる、働き女子になる！

～仕事もプライベートもHAPPYな自分をドリームマップ®に描く～

日々、試練や難題に立ち向かっているあなた、
何をやってもうまくいかないとき、ありませんか？
自分の未来を開くため
3年後5年後の目標を立て
自分らしいキャリアを見つけてみましょう♪



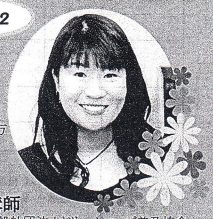
講師
一般社団法人ドリームマップ普及協会
認定講師 文森 和美 氏

コース1

平成27年 11/11(水)、11/18(水) 19:00～20:30
夢のワークライフバランスをデザインする
① 夢をかなえるワン・ツー・スリーの法則
② 夢を描く4つの視点
③ ドリームマップ®（将来ビジョン）作成

コース2

平成27年 11/28(土) 10:00～16:00
メンタル力、モチベーションの維持&向上
～ドリームマップ®を実現するためには～
① 自分を好きになる自己肯定感の高め方
② スランプを乗り越え、チャンスに変える
③ ドリームマップ®の発表
★託児あります（有料・要予約）



講師
一般社団法人ドリームマップ普及協会
代表理事 秋田 稲美 氏

会　場　福井県生活学習館（ユー・アイふくい）
対　象　県内在住か在勤の女性
定　員　各コース30名（先着順）
※コース1、2のどちらかを選択して受講することもできますが、両方とも受講する方を優先します。
受講費　無　料
申込期限　平成27年11月8日（日）
【お申込み・お問合せ】裏面をご覧ください

働き女子のホンネ café
11/28（土）16:10～17:10（セミナー終了後）
『「ワタシ」らしくHAPPYになりたい！』
仕事もプライベートも満足したい。
でもどうすればいいの？このままでいいの？
一緒に考えましょう♪
定　員：10名　参加費：300円
（飲み物&ケーキ付）



福井県生活学習館委託事業　キャリアアップ応援講座

今こそ身につける！
好感度アップのコミュニケーション術

～仕事の「基礎力」を上げて、もっと信頼を得る～

【基礎編】
平成28年
5月27日（金）9:00～12:00
・考え方、言葉、行動のすべてをプラスにする
・コミュニケーション力を高めて、より良い人間関係を築く
・やりがいをもって働くための心構えを知る

【応用編】
平成28年
6月10日（金）9:00～12:00
・【基礎編】の振り返り
・コミュニケーション力をあげて、会話力を習得する
・ニュースを上手に話題にする方法



講師
㈱シェリロゼ 代表取締役
井垣利英（いがきとしえ） 氏
プロフィール
人財教育家、マナーコーチとして、テレビ出演や雑誌、新聞の自分磨き、マナー関連の取材多数。

コミュニケーション力は、
仕事の「基礎」となるスキルです。
ピンチもスマートに乗り切る
女性ならではのコミュニケーションスキルを
身につけましょう！

働き女子のホンネ café ランチ
6/10（金）12:15～13:00（講座終了後）
「異業種交流会ランチ」
講座に参加した様々な業種で働く女性同士、情報交換してみませんか？
交流を通して、
さらにモチベーションもアップします！
定　員：10名
参加費：500円
（飲み物&軽食付き）
学んだコミュニケーションスキルを実践しましょう！

会　場　福井県生活学習館（ユー・アイふくい）
対　象　福井県内在住、在勤の女性
定　員　基礎編、応用編それぞれ30名
（どちらかを選択して受講することもできますが、両方とも受講する方を優先します。）
受講費　無料

お申込み・お問合せは裏面をご覧ください。

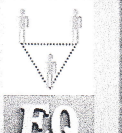
17 18
19 20

平成28年度自主事業
第1回コミュニケーション講座

イーキュー
EQ（感情の知能指数）を高めて、理想と現実のギャップを埋める！
リーダー（中間管理職）のためのストレスマネジメント

「EQ」って知ってますか？
人の態度や物言いなどあらゆる言動はその時々における自分自身の感情に大きく左右されます。
感情を意識して上手く利用する1つの能力が「EQ」と呼ばれていて、誰にでも備わっている能力です！

♥状況に応じてストレスをコントロールする事で仕事や対人関係がうまく行くようになります。
「EQ」を高める事で、周りの人の感情も理解できるようになります！



♥出来る上司は部下の「感情」を動かす！



講師：大山美智代 氏
オー・アンド・オー・コミュニケーション代表
SEI EQ アセッサー
台湾国立師範大学校にて中国語（北京語）を取得。中国圏向けに沖縄情報雑誌の発刊、観光客誘致、イベントの交流に携わる。
2006年より東京にて、企業向け各種センター業務入門講座のインストラクターなどを務め、人事、社内コミュニケーション研修講師となる。
現在、基盤を沖縄に移し沖縄・東京の両地にて、EQを使った各種コミュニケーション研修、ストレスケア研修、電話・接客応対研修、ビジネスマナー、企業の特性、環境に合わせた研修を企画提案、実施している。

日　時：2016年7月14日（木）　18：30～20：30
会　場：沖縄県男女共同参画センター「てぃるる」3階 研修室1
定　員：20名（定員に達し次第締切）
受講料：500円（税込み）

主催：（公財）おきなわ女性財団　問合せ　TEL098-868-3717　担当：池根

DawnCenter

企業対象セミナー

企業責任としてのメンタルヘルス

～部下の不調への気づきとその対応～

メンタルヘルスって、個人の管理責任じゃないの？
忙しい業務の中で、何にどう配慮すればいいのかポイントを知りたい。
女性も男性もいきいき働ける職場にするには、どこをどう変えればいいのだろう…。

無料

2015年
8月28日（金）13:00-17:00
ドーンセンター大会議室1（4F） 大阪市中央区大手前1-3-49

「事業場におけるメンタルヘルス対策に関するアンケート」（中央労働災害防止協会平成24年調査）では、ほぼ全事業場がメンタルヘルスに高い関心を持っています。良好なメンタルヘルスが保たれる職場環境は、労働者のためだけでなく企業の業績向上にも直結します。平成27年12月から従業員50人以上の事業場にはストレスチェックが義務付けられますが、上記調査では3割の事業場で「不調者が増加した、大多数がやや力・違の方がわからず、困っている」と答えています。
特に、女性活躍が必要な現在、職場でのメンタル不全が女性のキャリア定着やキャリアアップを阻んでおり、その阻害要因への理解と適切な対応が求められます。部下の不調への気づきや対応策を身につけて、女性も男性も活躍できる職場にするにはどうしたらよいのか、そのノウハウについて具体的に学びます。

第1部
13:10～14:50
メンタルヘルスへの企業責任を問われた事例について
講師：松井一恵（特定社会保険労務士　Office M 代表）
主に男女共同参画や障がい者の生活支援などの人権課題に取り組みながら、会社も社員も満足できる職場風土の醸成やトラブル解決のビジネスコンサルタントとして活動。ファシリテーション技法を取り入れ、豊かなコミュニケーションや学び合いの場づくりを進めている。

第2部
15:00～17:00
部下のストレスサインとその対応、予防について
講師：栗岡住子（大阪市立大学大学院経営学研究科 特任教授）
博士（医学）経営学修士。日本産業ストレス学会理事。複数の企業等でメンタルヘルスケアを担当。
著書に「産業ストレスとメンタルヘルス一最先端の研究から現場の実践まで一（共著）」（中央労働災害防止協会）」など多数。

☆対　象：企業経営者、管理職、人事労務担当者、ラインケア担当、その他関心のある方
☆定　員：50名（先着順）
☆参加費：無料
☆会　場：ドーンセンター（大阪府男女共同参画・青少年センター）大会議室1（4F）
☆主　催：大阪府　☆企画・運営：ドーン財団（一般財団法人 大阪府男女共同参画推進財団）
☆申込方法：チラシ裏面の申込書に記入の上FAX送付か、ドーンセンターHPからメールで。

女性のための心理講座

わたしを好きになる講座

「自信が持てない」「人の目が気になり、人との付き合いが苦手」と思うことはありませんか？
自分を見つめるためのワークをとおして、自分自身を大切にする心を育てる、ヒントを見つけましょう！

日　程	テーマ
第1回　10月13日(火)	自分のことを知ろう！ 自分の良いところを探そう！
第2回　10月20日(火)	自分を大切に思う気持ちを育てよう！

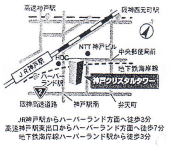
※講座時間　両日とも10：00～12：00

～前回参加者の声をご紹介します～
- ✿1つ1つのワークを進めていくと、なぜか気持ちがスッキリした。
- ✿ちょっとだけ自分は自分でいいや、と思うことができた。
- ✿自分を愛し、育てることは誰であっても、どんな状況であってもできることを知り、心強く感じた。
- ✿自尊心を高めることで、自分に自信がつき、何事も前向きに進んでいこうと思う。



◆会　場　兵庫県立男女共同参画センター・イーブン　セミナー室
◆講　師　兵庫県立男女共同参画センター・イーブン　女性問題カウンセラー
◆定　員　20名（応募多数の場合は抽選）　◆受講料　無料
◆対　象　次の①～③すべてに該当する女性
① テーマに関心のある方
② 県内在住または在学・在勤の方
③ 2回連続受講可能な方
◆一時保育　定員4名（1歳半から就学前まで、無料・要予約）
◆申込方法　裏面の申込用紙に必要事項を記入のうえ、FAX・郵送または持参で下記までご提出ください。

申込締切　10月2日（金）



申込み・問合せ先
兵庫県立男女共同参画センター・イーブン
神戸市中央区東川崎町1－1－3神戸クリスタルタワー7階
電話 078-360-8550　FAX 078-360-8558

主催：兵庫県立男女共同参画センター・イーブン

Frente フレンテみえ　平成28年度

女性のための 自己尊重トレーニング



パートナーや周囲の人との
人間関係を優先してしまい、
自分の気持ちを後回しにしていませんか？

まるごとの自分を大切にし、
自分を信じる力を育てる
トレーニングです

講師
ウィメンズカウンセリング名古屋 YWCA
フェミニストカウンセラー
具　ゆり さん

- 日時：平成28年　6月11・18日、7月2・9・16日　全5回
いずれも【土曜日】10：00～12：00
- 会場：三重県総合文化センター　三重県文化会館2階　大会議室 ほか
- 定員：24名（全5回参加できる県内在住・在勤の女性で、自己尊重トレーニングの受講が初めての方）
- 託児：ご希望の方は2週間前までにお申込みください
託児料／1回500円（おやつ代を含む 1歳6ヶ月～小学3年生）
- 申込方法：チラシ裏面受講申込書に必要事項をご記入の上、郵送・FAX・持参にてフレンテみえまでお申込みください。電話・Eメールでのお申込みは、受講申込書を参照の上必要事項をお伝えください。ホームページからのお申込みもできます
★同時募集中の「自己主張トレーニング」と重複してのお申込みはできません
応募多数の場合は抽選となります。受講可否は5月末ごろ封書にてお知らせします
- 締切：平成28年 5月12日（木）※当日消印有効

参加費：無料

ホームページアドレス　http://www.center-mie.or.jp/frente/
三重県男女共同参画センター　フレンテみえ
〒514－0061　三重県津市一身田上津部田1234
TEL:059(233)1131　FAX:059(233)1135　E-mail:frente@center-mie.or.jp

21 22
23 24

アルザにいがた　平成27年度　相談室連携講座

参加無料　連続講座　保育あり

自己表現トレーニング講座 ～より豊かな関係をめざして～

AT Assertive Training

- ☑自分の気持ちがうまく言えない
- ☑断ることができない
- ☑感情的になってしまい自己嫌悪
- ☑友人や家族との人間関係に悩んでいる

公平（フェア）でかつ相手を大事にしながらも、
自分をきちんと表現することの意味とやり方を
これまでの自分を振り返りながら実践的に学びます。

講師　寺崎泰子さん
NPO法人 新潟フェミニストカウンセリングセンター まど
フェミニストカウンセリング・アドヴォケイター

各回：講義＆グループワーク

回	日程	テーマ・内容
1	9/29	「自己表現トレーニングって？」 ■ “わたし” を知るワークシートにトライ
2	10/6	「自分を守るこころの憲章」 ■自己表現の基本的な考え方を学ぶ
3	10/13	「自己表現トレーニングの目指すところとは…」 ■気持ちを表現することとは…（ロールプレイ）
4	10/20	「自分を変える、関係を変える ①～③」 ■ 自己表現トレーニング（ロールプレイ）
5	10/27	
6	11/10	
7	11/17	「関係を育てるコミュニケーションとは…」 ■ 自己表現トレーニング（ロールプレイ）
8	12/1	「より豊かな関係を目指して…」 ■基本から応用へ （演習）

日時
9月29日～12月1日（11/3・11/24を除く）
毎週火曜日
全8回　(10:00～12:00)

会場
アルザにいがた 306（万代市民会館3階）

定員
女性15人（8回すべて受講可能な方）
※過去に当講座の受講歴がないこと
※応募多数の場合抽選

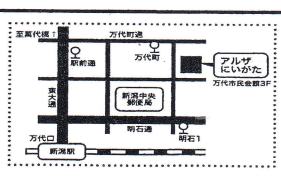
保育
定員10人（6か月以上未就学児）

申込み
郵便はがき、もしくは「かんたん申込み」
※詳しくは裏面をご覧ください。

締切
9月11日（金）必着

問い合わせ
アルザにいがた
新潟市男女共同参画推進センター
〒950-0082
新潟市中央区東万代町9-1（万代市民会館3F）
TEL:025-246-7713
FAX 025-246-8080
E-mail alza@city.niigata.lg.jp

アルザにいがた HP



◆新潟駅から徒歩7分。駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお越しください。

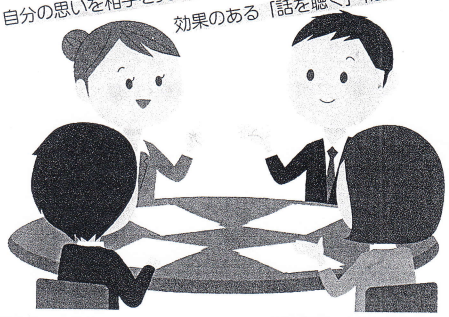
～性別にかかわりなく個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」をめざして～

託児付　一般

イーブルなごや 平成28年度主催講座

人前で話して・伝えて・わかりあう技術 ～プレゼンテーション実践講座～

よいプレゼンを行うためには？
自分の思いを相手を責めずに伝える方法とは？
効果のある「話を聴く」「思いを伝える」技術とは？

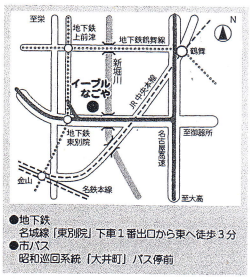


8/6 説明力がアップするナチュラルスピーチ入門
8/7 共感の輪を広げる会議参加法入門

職場、社会活動等の意思決定会議で発言する機会が増えた方向け。
人前で話して伝えて交渉する技術の基本がわかります。
会議での説明力、話の聞き方、対立の解決法を身につけます。

8月6日(土)・7日(日)
13:00～16:00

会場　イーブルなごや　第1相談事業室
講師　コミュニケーションハウス　代表　坂倉　裕子
定員　20人　託児　20人・80円
受講料　2,000円
申し込み方法　裏面 申込方法①を参照ください



●地下鉄
名城線「東別院」下車1番出口から東へ徒歩3分
●市バス
昭和巡回系統「大井町」バス停前

イーブルなごや（男女平等参画推進センター・女性会館）
〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号
TEL(052)331-5288　FAX(052)322-9458　ホームページ：http://e-able-nagoya.jp/

講座番号 T-3

姫路市男女共同参画推進センター
あいめっせ あらゆる暴力防止セミナー（兼コミュニケーションセミナー）

モラルハラスメントを知る
～人間関係に押しつぶされない対処法を学ぶ～

家庭や職場などでおこなわれる「見えない暴力」のーつ「モラルハラスメント（モラハラ）」は、誰もが被害者にも加害者にもなり得ます。
そこで、「自らモラハラを起こさない・起こさせない」ようにモラハラについての正しい知識や事例を学びます。
また、モラハラを受けたときに心を壊されないようにするための術を学びます。

	日　時	テーマ／講師
第1回	**7月7日（木）** 10時～正午	**モラルハラスメントを知る** ・モラルハラスメントとは　・加害者・被害者のタイプ ・モラハラをおこなう構造　・具体的な対処法 講師：井山　里美さん（NPO 法人 女性と子どものエンパワント関西 事務局次長）
第2回	**7月14日（木）** 10時～正午	**相談事例から学ぶモラルハラスメント** ・チェックリストによる自己診断　・自分が受けたときに心がけること ・もしもモラハラを受けている方から相談を受けたら？ ・夫婦間のモラハラ事例から学ぶ 講師：本多　明美さん（Say 家族相談室代表・NPO 法人 日本家族問題相談連盟認定ライフアップカウンセラー）

◆場　所：セミナー室A（イーグレひめじ4階）
◆対　象：テーマに関心のある人
◆定　員：30人（申込多数の場合は抽選）
◆受講料：600円
◆一時保育：満1歳～就学前の幼児（1人1回300円）※要予約
◆申込方法：持参、ハガキ、ファクス又はあいめっせホームページの応募フォームで、郵便番号・住所・お名前 年齢・電話番号・一時保育の有無(保育希望者は幼児の名前と年齢)をご記入のうえ、下記までお申し込みください。

申込締切 6月27日(月)必着

お問い合わせ・お申込は・・・
姫路市男女共同参画推進センター“あいめっせ”「モラルハラスメントセミナー」係
〒670-0012　姫路市本町68番地290イーグレひめじ3階
Tel　079-287-0803
Fax　079-287-0805
ホームページ　http://www.city.himeji.lg.jp/i-messae/

携帯電話からの申請はこちらから↓
裏面に会場地図有り

姫路市男女共同参画推進センター
あいめっせ
i-messae

一時保育有

平成28年度自己表現講座

エッセイを書いてみよう
～日常の出来事を心に残る文章に～

日常の出来事、自分が体験したこと、そのときに感じたことなど、大切に残しておきたい想いを文章につづってみませんか。エッセイの基礎から題材の選び方、書くときのポイントを学びます。初心者の方もぜひご参加ください！！



書くことは、自己表現とコミュニケーション

7/13(水) 10:00～12:00

・エッセイとは
・エッセイの題材の選び方
・題材と料理の仕方（書き出しと締めの文、タイトルの付け方）



書く楽しみは、生きる楽しみ

7/20(水) 10:00～12:00

・エッセイを書くときのポイント
・原稿用紙の書き方とパソコンのレイアウト
・実際にエッセイを書いてみよう

講師 尾崎 美紀さん（詩人・童話作家）
『まさかのさかなで、第2回「ニッサン絵本と童話グランプリ」でグランプリ受賞。日本児童文学者協会、日本文藝家協会、日本ペンクラブ会員。姫路市文化振興財団発行『パンカル』編集委員。毎日カルチャー『童話塾』『エッセイ講座』講師。日本経済大学非常勤講師のほか多方面でご活躍されています

◆場　所　イーグレひめじ4階　セミナー室A
◆対　象　エッセイを書くことに興味のある人
◆定　員　30人（両日参加できる方）
※申込多数の場合は抽選
◆受講料　600円　申込締切 7/3（日）
◆一時保育　1歳～就学前の幼児（1人1回300円）※要予約
◆申込方法　持参、ハガキ、ファクスまたはあいめっせホームページの応募フォームで、郵便番号、住所、お名前、年齢、電話番号、一時保育の有無（保育希望者は幼児の名前と年齢）を記入の上、下記までお申し込みください。

お申し込み・お問い合わせは…
姫路市男女共同参画推進センター　“あいめっせ”　「エッセイ講座」係
〒670-0012　姫路市本町68番地290　イーグレひめじ3階
TEL　079-287-0803 ／ FAX　079-287-0805
ホームページ　http://www.city.himeji.lg.jp/i-messae/

携帯電話からのお申し込み↓
裏面に会場地図有り

25 26
27 28

働くなでしこに贈る！

お役立ちワンポイントセミナー

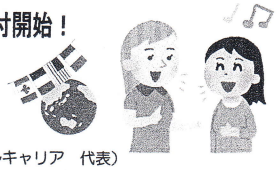
働く女性、働きたい女性のために、毎月1回いろいろなテーマで講座を行います。

英語で簡単！ グローバルコミュニケーション 2/6（土） 13:00～16:00

外国人とのコミュニケーションに、苦手意識を持っていませんか？
グローバルマナーの基本を学び、簡単な英語でコミュニケーションがとれるコツを学びます。



定員　20名（先着）　1/5(火)受付開始！
受講料　無料
場所　ムーブ5階　小セミナールーム
託児　あり（6ヵ月以上就学前まで）
1人1回　500円　※要予約
講師　日高 裕見子（ひだか ゆみこ）さん　（グローバルキャリア　代表）



実践！ 仕事で使える心理学 3/12（土） 14:00～16:00

ビジネスシーンでは、コミュニケーション能力が成果に左右することも…。
良好な対人関係の構築と仕事の効率化を目指すため、ビジネスではもちろん普段でも使える心理学を学びます。



定員　30名（先着）　2/3(水)受付開始！
受講料　無料
場所　ムーブ5階　小セミナールーム
託児　あり（6ヵ月以上就学前まで）
1人1回　500円　※要予約
講師　秋月 枝利子（あきづき えりこ）さん　（有限会社 秋月オフィス　代表取締役）



【対象】　働いている女性、またはこれから働こうと思っている女性
【申込方法】　電話、FAX、ムーブWebサイトから　※定員になり次第、締め切り

【お申込み・お問い合わせ】
北九州市立男女共同参画センター・ムーブ　事業課
〒803-0814　北九州市小倉北区大手町11-4
TEL　093-288-6262　（月曜日～土曜日　9:00～17:30）
FAX　093-583-5107　http://www.kitakyu-move.jp/

ムーブのFacebookページでイベント案内をはじめ、いろいろな情報を発信しています。アクセスはムーブホームページから。
みなさまの「いいね！」をお待ちしています。

働くなでしこに贈る！

お役立ちワンポイントセミナー

働く女性、働きたい女性のために、毎回いろいろなテーマで講座を行います。

心も輝く！ キャリアアップ＆ビューティー講座

4/9（土）、16（土）、23（土） 14:00～16:00（全3回）

内面も外見も輝くためのカリキュラム。
新年度を迎えるこの時期に、きっと役立ちます！　3/3(木)受付開始！

4/9(土) 気持ちが軽くなるビジネスコミュニケーション

・人に好かれる法則
・優しさを表現する言葉遣い
・会うと楽しくなる人の方程式

講師　新開（しんかい） よしこ さん
（キャリアカウンセラー・ムーブ就労応援相談員）



4/16(土) イメージアップ＆美しく輝くための心の持ち方

・輝く表情
～効果的なフェイストレーニング法
・ビジネスで求められる人の気配り心配りと陽転思考

講師　末原（すえはら） 明美（あけみ）さん
（魅力美学コンサルタント）



4/23(土) 時間に追われないタイムマネジメント～キラキラなビジョン

・自分をマネジメントする
・キャリアビジョンを考える
～願望から目標へ

講師　新開（しんかい） よしこ さん
（キャリアカウンセラー・ムーブ就労応援相談員）



定員　20名（先着）
受講料　1,500円
場所　ムーブ5階
小セミナールーム
託児　あり　※要予約
（6ヶ月以上就学前まで）
1人1回500円

【対象】　働いている女性、またはこれから働こうと思っている女性
【申込方法】　電話、FAX、ムーブWebサイトから　※定員になり次第、締め切り

【お申込み・お問い合わせ】
北九州市立男女共同参画センター・ムーブ　事業課
〒803-0814　北九州市小倉北区大手町11-4
TEL　093-288-6262　（月曜日～土曜日　9:00～17:30）
FAX　093-583-5107　http://www.kitakyu-move.jp/

ムーブのFacebookページでイベント案内をはじめ、いろいろな情報を発信しています。アクセスはムーブホームページから。
みなさまの「いいね！」をお待ちしています。