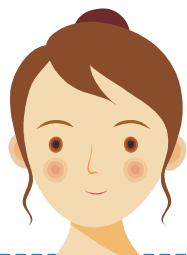


わたしのしごとと準備講座(全4回)



～明日のための4つのStory～

「一歩前に踏み出したい」「新しい自分に出会いたい」
「自分に自信をもちたい」そんなあなたのための講座です。

対象：生きづらさや働きづらさに悩むシングル女性(主に10代～80代)

※4回とも参加可能な方。ただし学生の方、お子さまをお持ちの方は、対象になりません。

定員：16名 (申込締切6月20日(金) 応募者多数の場合は、選考により決定)

日時：7月 第1火曜～第4火曜日(4回講座) 参加は無料です

※時間や場所は下記を参照してください。

第1回

「わたしのごはん 編」
～わたしのための食事を作ろう～

日時：7月1日(火)
10:30～13:30

会場：秋田市民交流プラザ
アルヴェ4F 調理室

講師：工藤 八重子さん(料理研究家)



第2回

「わたしの良いところ 編」
～リフレーミングでリフレッシュ～

日時：7月8日(火)
13:30～16:30

会場：秋田県中央男女共同参画センター
アトリオン7F 研修室

講師：佐藤 博美さん(看護師)
阿部 祥子さん(あきたF・F推進員)

第3回

「わたしのしごと 編」
～もっと働きやすくなるために～

日時：7月15日(火)
13:30～16:30

会場：秋田県中央男女共同参画センター
アトリオン7F 研修室

講師：大屋 みはるさん(あきた若者サポート
ステーション 総括コーディネーター)
佐々木 美奈子(秋田県中央男女共同参画センター
副センター長)

第4回

「わたしのポートレート 編」
～新しい自分を見つけよう～

日時：7月22日(火)
13:30～16:30

会場：秋田県中央男女共同参画センター
アトリオン7F 研修室

講師：武田 友美さん
(ヘアメイクアップアーティスト)
高橋 希さん(写真家)



主催：秋田県中央男女共同参画センター

共催：全国女性会館協議会

お問合せ・申込み：秋田県中央男女共同参画センター

TEL:018-836-7853 FAX:018-836-7854 E-mail:akitawmc@alpha.ocn.ne.jp

※裏面の申込用紙に必要事項をご記入の上、FAX、E-mail、又は直接センターにお申込みください。

参加申込書

FAX : 018-836-7854

申込締切 6月20日(金)

氏名	ふりがな
	()歳
住所	〒
電話番号	()
主な交通手段	() 車 () 自転車 () バスや電車 () 徒歩

※車でお越しの方は、なかいち駐車場をご利用の場合、1時間分の補助があります。

◎今現在のあなたの状況を教えてください。(○をつけてください。)

注：仕事にはアルバイトやパート、短期も含まれます。

- () 仕事を探している
() 家業や家事の手伝いをしている
() 特に何もしていない
() その他 []

◎今までのあなたの仕事の状況を教えてください。

- () 以前は仕事をしていた
() 今まで仕事をしたことがない
() その他の活動をしている

◎仕事をするうえで、あなたが一番不安なことは何ですか。

- () 人とのコミュニケーション・人間関係
() 心身の健康面での不安
() 生活リズムの改善(朝、起きられない etc)
() 与えられた仕事ができるか、続けられるかなど仕事に対する不安
() その他 []

◎この講座をどこでお知りになりましたか。

- () ハローワーク () あきた若者サポートステーション () 公共施設
() 知人、友人 () センター () ホームページ・新聞や広報誌
() その他 []

◎この講座に期待すること、不安なことなど自由にお書きください。

[]