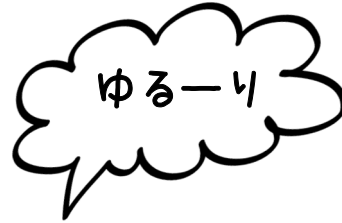


「人間関係がちょっぴり苦手…」

「仕事に就いても、なかなか続かない」「自分に自信をもちたい！」

そんな気持ちの女子のために3つのレッスン。

安心、ゆっくりすすみます。魔法じゃないけどヒントがいっぱい☆



# わたしのしごと 準備講座 (全3回)

## レッスン1 わたしに栄養。しっかりごはん。

時間 10:30~13:30

会場 秋田市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)

7/1  
(水)

## レッスン2 わたしとしごとのいい関係。

時間 13:30~16:00

会場 アトリオン7F 秋田県中央男女共同参画センター研修室

講師 塚田 安寿子さん (あきた若者サポートステーション

キャリアカウンセラー)

佐藤 加代子 (秋田県中央男女共同参画センター長)

7/8  
(水)

## レッスン3 わたし再発見！ポジティブメイク

### &ごほうびハンドマッサージ

時間 13:30~16:00

会場 アトリオン7F 秋田県中央男女共同参画センター研修室

講師 鎌田 かなえさん (POLA THE BEAUTY 仲小路)

7/15  
(水)



対象 生きづらさ働きづらさを感じているシングル女性

定員 12名 (申し込み締切 6月20日) 参加費 無料

お問い合わせ・申し込み先 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](mailto:akitawmc@alpha.ocn.ne.jp)

\*裏面の申込用紙にご記入の上お申し込みください。