平成２８年度女性チャレンジ支援事業

わたしの しごと準備講座

～ココロもカラダも元気に！そしてその先へ～

「人間関係が苦手」「働けるか不安」
「なかなか続かない」…
人とのつながりの中で、はたらき、
生きるために、今できることは？
一緒に動きだしてみませんか。

５第１回　７月 12 日（火）
和アートでほっこりしよう♡
パステルで自分だけのアートを作ります。
講師：神山郁子さん
（アートセラピーサロンアンジュリ）

第２回　７月 19 日（火）
ヨガにチャレンジしてみよう☆
簡単リラックスヨガ体験です。
講師：高見輝子さん
（リセット・ハート＆ボディケアＳＴＯＲＹ）

第３回　７月 26 日（火）
わたしの未来を考えよう!!
「聴く力でコミュニケーションＵＰ｜レーニング」
～自分らしく生きるために～
講師：阿部洋子さん
（産業カウンセラー）

時　間　13:30～15:30
会　場　秋田県中央男女共同参画ｾﾝﾀｰ
　　研修室（ｱﾄﾘｵﾝ 7F）
対　象　現在仕事に就いていない
　　シングル女性
定　員　12 名　　参加費　無料
＊お問い合わせ・お申し込みは
　　裏面をご覧ください。

主催　秋田県中央男女共同参画センター

お問い合わせ・お申込みは　電話・FAX・E-mail　で

締め切り
7/5(火)

TEL：018-836-7853

FAX：018-836-7854

E-mail：akitawmc@alpha.ocn.ne.jp

参　加　申　込　書

FAX：018-836-7854

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、三井リパーク駐車場をご利用の場合のみ、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、短期も含みます。

（　）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）
（　）与えられた仕事が出来るか、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（　　）

◎講座やセンターに、ご要望等がありましたら、ご記入ください。

（　　）