



フォーラム南太田

働きづらさに悩むあなたに・・・

ガールズ編

しごとと準備講座 (全11回)

参加費
無料!

小さい頃から
人間関係が
苦手・・・

働けるかどうか
不安・・・



しごとが
なかなか
続かない・・・

「働くこと」に悩みを抱えている15～39歳の
シングル女性のための講座です。

横浜市男女共同参画センターではこれまでに
17コース開催し、約350人が修了しました。
同じ悩みをもつ女性たちといっしょに、ヨガや
調理実習をしたり、働く前に知っておきたい情
報を得たりして、しごとに就く準備をはじめて
みませんか。

まずは講座説明会におこしく下さい。

講座説明会

2017年 **9/20(水)**

13:30～15:00

申込み/問合せ (8/11より)

045-714-5911

mkoza@women.city.yokohama.jp


●講座に参加した体験者の声

私はしごとがなかなか続かなくて、対人関係にとっても悩んでいました。
参加するとき初めは、なじめるかすごく不安だったのですが、スタッフの方
があたたかく迎えてくださり、同じ悩みを持つ仲間に出会えて、とてもうれし
かったです。自分を大切にする方法を知ったり、料理、声のワークなども楽
しく、色々な経験ができました。
次に踏み出す大きな一歩となり、とても感謝しています。

会場・申込は裏面へ



「ガールズ編しごと準備講座」(本講座)のプログラム(2017年秋予定)

月日	プログラム内容(講師)	【時間:10:15~12:15】
10/23(月)	オリエンテーション、安全・安心な場を作るためのルール、好きなこと・得意なこと	
10/25(水)	【実技】リラックスヨガ(工藤なお)、婦人科系のからだの悩み	
10/27(金)	アサーティブネス~自分を大切にすること(Be-Happy!アサーティブネスの会 堤暢子)	
10/30(月)	【実技】呼吸と声力(ヴォイス・アーティスト 佐藤慶子)	
11/1(水)	先行く先輩の体験談(ひきこもりUX会議 林 恭子)、自分のこれまでを振り返ってみる	
11/6(月)	しごとと私について考えてみよう	 © もあもあ
11/8(水)	しごとと私について聞いてみよう	
11/10(金)	最低限知っておきたい法律・制度・相談先	
11/13(月)	【調理実習】ここに効く食事と栄養(薬膳料理研究家 ちゅうがんじみゆき)	
11/15(水)	就活&しごと体験談(講座修了生)、修了シート記入、就労体験等のご案内	
11/22(水)	振り返って、これからを語る交流会	

☆本講座修了者むけに、社会参加体験(ボランティア)プログラム、就労体験の場「めぐカフェ」も運営しています。

☆働きづらさに悩む「ガールズ」応援サイトもご覧ください。

ガールズ 応援

検索

講座期間●10/23(月)~11/22(水) 全11回

参加費●無料(ただし調理実習の材料費として 実費300円)

対象/定員●15歳~39歳までのシングル女性20人(シングルマザーの方、通学中の方は対象外)

申込み●所定の申込書(説明会で配布のほか、ホームページでダウンロード可)にご記入の上、郵送か来館でご提出ください。説明会終了後の会場でも受け付けます。

10/4必着。 応募多数の場合は抽選。全員に通知します。

問合せ●男女共同参画センター横浜南(フォーラム南太田) 045-714-5911

会場・主催:フォーラム南太田(男女共同参画センター横浜南)

交通:京急南太田駅 徒歩3分 または 市営地下鉄吉野町駅 徒歩7分

住所:〒232-0006 横浜市南区南太田1-7-20

電話:045-714-5911

- フォーラム南太田(男女共同参画センター横浜南)は横浜市の市民利用施設です。公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営しています。
- メールマガジンで講座・イベント情報をお届けしています。
- 登録は協会のHPまたはQRコード(右)から。
- 講座の申込み時にお聞きした個人情報(住所等)は講座の運営に関すること以外には使用いたしません。

