



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

@あざみ野

(参加費無料、全11回)

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  
19コース開催し、約390人が受講しました。  
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

2018年 **9/11(火)**

**13:30～15:00**

**男女共同参画センター横浜北にて**  
(アートフォーラムあざみ野)

\* 申込み/ 問合せ (8/13～)

**045-714-5911** または **HP** から

### ●講座に参加した体験者の声

受講前、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。講座中は体調や心のバランスの状態が良い時ばかりではなかったし、自分がダメだとも思ったけど、そういう時があってもいい、自分がそこにいていいと思える場所でした。人に自分の気持ち、意見を話す機会をもつことができ、そのことに肯定感を持てるようになったと思います。次に踏み出す大きな一歩となり、とても感謝しています。

講座プログラム・申込方法は裏面へ



# 本講座プログラム (2018年秋)

月日	プログラム内容 (講師)	【時間：10:15～12:15】
10/10 (水)	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	
10/12 (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)	
10/17 (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	
10/19 (金)	先行く先輩の体験談 (ひきこもりUX会議 林 恭子)	
10/24 (水)	【実技】呼吸と声力 (ヴォイス・アーティスト 佐藤慶子)	
10/26 (金)	しごとと私について考えてみよう	
10/29 (月)	しごとと私について聴いてみよう	© もあもあ
10/31 (水)	最低限知っておきたい法律・制度・相談先	
11/5 (月) ★終了 13:00	【調理実習】こころに効く食事と栄養 (薬膳料理研究家 ちゅうがんじみゆき)	
11/7 (水) ★会場 フォーラム南太田	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	
11/12 (月)	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 ● 10/10 (水) ～ 11/12 (月) 全11回

説明会/本講座会場 ● **男女共同参画センター横浜北 (アートフォーラムあざみ野)**  
(田園都市線・市営地下鉄「あざみ野」駅下車 徒歩5分)

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 ● 説明会→フォーラム南太田まで電話、またはHPから。

本講座→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、  
郵送でご提出ください。説明会終了後、会場でも受付けます。

**9/25必着。** 全員に参加の可否を通知します。応募多数の場合抽選。

\* 郵送先：232-0006 横浜市南区南太田1-7-20 フォーラム南太田「ガールズ講座」係

主催/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

- フォーラム南太田・アートフォーラムあざみ野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は講座の運営に関わる以外には使用いたしません。



【会場地図】



225-0012 青葉区あざみ野南1-17-3