

ガールズ編 しごと準備講座

～ 2018年秋～

★第20期 プログラム



「ガールズ講座」へ ようこそ ♡

心身の調子を整えながら、必要な情報を得て、自分に合ったしごとや生活を考えていきませんか。それぞれの講師が、あなたのいいところを発見するお手伝いをします。

【時間】 10:15～12:15 ※講座中休憩あり。飲み物の持ち込みは自由です。

【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）2階 セミナールーム2

※11/7（水）のみ「男女共同参画センター横浜南（フォーラム南太田）で実施

回	日程	プログラム内容（講師）	ねらい
1	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 & 自分の好きなこと・得意なこと	参加者と出会う。 安全のルールを確認する。
2	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）	「自分を大切にすること」を考える。
3	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 ★3階 健康スタジオ	自分の心とからだを感じる。
4	10/19（金）	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	体験談を聞き、自分を振り返ってみる。
5	10/24（水）	【実技】呼吸と声力（ヴォイス・トレーナー 佐藤慶子） ★3階 健康スタジオ	気持ちのよい呼吸と発声を体験する。
6	10/26（金）	しごとと私について考えてみよう	視野を広げて自分のありよう、暮らし方、働き方を考えてみる。
7	10/29（月）	しごとと私について聴いてみよう	
8	10/31（水）	最低限知っておきたい法律・制度・相談先	使えるような制度や情報を知る。
9	11/5（月） ★終了13:00	【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） ★3階 生活工房	食べ物から健康を考える。 チームでの作業を体験する。
10	11/7（水）	就活&しごと体験談（講座修了生）、計画表[修了シート]記入、社会参加体験・就労体験等のご案内 ★フォーラム南太田 2階 大会議室	今後の計画を考える。
11	11/12（月）	振り返って、これからを語る交流会	講座中の変化やこれからの希望を伝え、聴く。

主催●フォーラム南太田（男女共同参画センター横浜南）

電話：045-714-5911（9:00～17:30）