

# 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、自分にあった生活やしごとを  
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】2階 大会議室（ちがう部屋の日は★）

\*都合でプログラム内容の順番が変更になることがあります。

	日程	プログラム内容(講師)	ねらい
1	5/8(金)	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	5/13(水)	【実技】リラックス・ヨガ(ヨガ・インストラクター工藤なお)、 婦人科系のからだの悩み <b>★3階 トレーニング室</b>	自分の心とからだを感じる。
3	5/15(金)	【実技】呼吸と声力(ヴォイス・トレーナー 佐藤慶子) <b>★3階 トレーニング室</b>	気持ちのよい呼吸と発声を 体験する。
4	5/20(水)	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」を考える。
5	5/22(金)	先行く先輩の体験談(ひきこもりUX会議 恩田夏絵)、 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。
6	5/27(水)	しごとと私について聴いてみよう 就活&しごと体験談(講座修了生)	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	5/29(金)	しごとと私について考えてみよう	
8	6/3(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	6/5(金) ※終了 13 時	【調理実習】ころもに効く食事と栄養 (薬膳料理研究家 ちゅうがんじ みゆき) <b>★2階 生活工房</b>	食べ物から健康を考える。 チームでの作業を体験する。
10	6/8(月)	社会参加体験・就労体験等のご案内、就活&しごと体験 談(講座修了生)、計画表[修了シート]記入	今後の計画を考える。
11	6/10(水)	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・会場●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)