

まずは説明会に参加ください



講座のプログラム内容や雰囲気を味わっていただくために、説明会の参加をおすすめしています。

説明会では講座を担当するスタッフから、講座内容やプログラムの説明を行います。
また、過去にガールズ講座を受講した修了生の体験談も予定しています。

支援者向け 説明会

4/25金
10:00-11:30

これまで説明会はお本人のみを対象としていましたが、今年度は支援者に向けた説明会も開催します。
ご家族の方もご参加いただけます。
説明会のあとは館内ツアーも予定しています（希望者のみ）



▲説明会詳細・申込
4/1（火）9:00～受付開始
HP・電話・来館で受付

支援者
ご家族の方はこちら



3月中旬公開

本人向け 説明会

5/13火
10:00-11:30



▲説明会詳細・申込
4/1（火）9:00～受付開始
HP・電話・来館で受付

講座を担当するスタッフが内容について説明します。
過去に講座を受講した修了生から、受講のきっかけ、受講した感想や現在の状況などについて聞ける時間もあります。講座の雰囲気をぜひつかんでください。
会場の様子や自宅からの道のりを知り、安心して受講していただくためにも、説明会への参加をおすすめしています。

対象：15～39歳のシングルの女性
定員：20名（先着順で受付）

※説明会の参加は必須ではありません。説明会不参加でも本講座に申込できます

働きづらさに
悩んでいる方はこちら



本講座は6/3（火）～7/8（火）11回の連続講座です

詳細は、中面プログラムをご覧ください

会場・主催 男女共同参画センター横浜南（フォーラム南太田）

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

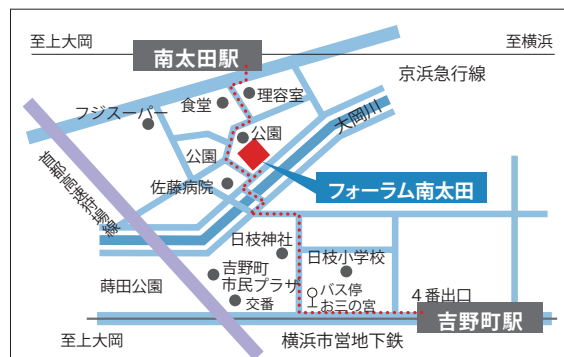
住所：横浜市南区南太田1-7-20

電話：045-714-5911

休館日：毎月第3月曜

- 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
- 提供された個人情報は、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません
- 本講座は、荒天・天災等によって、中止・延期・開催方法を変更する場合があります

202502



表面イラスト：murano

働きづらさに悩むあなたに…

参加費無料！



ガールズ編 しごと準備 講座

2025年度29期

しごとが
なかなか
続かない…

小さい頃から
人間関係が
苦手…

どんな講座？

「働くこと」に悩みを抱える
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28コースを開催し、約530名が受講しました。
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る、そんな「最初の一步」を踏み出す連続講座です。

講座参加者の声

しごとがなかなか続かなくて、対人関係に悩んでいました。
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、嬉しかったです。

はじめはどういう所なのか分からず不安でしたが、
回を重ねることに慣れてきました。
少しずつ自分を出せる感覚で良かったです。

同世代と交流する機会が少なかったので、
自分と似た悩みを抱えている人が沢山
いるのだと、気が楽になりました。

主催 男女共同参画センター横浜南

2025年度 ガールズ編しごと準備講座(本講座)プログラム ※予定変更の場合あり

	日 程	プログラム内容（講師）	【時間 10:15～12:15】
1	6/3(火)	オリエンテーション、安全・安心な場をつくるためのルール	
2	6/5(木)	【実技】リラックス・ヨガ（ヨガ インストラクター 工藤なお）	
3	6/10(火)	【実技】呼吸と声（演出家 川口智子） ＋ 婦人科系からだの悩み	
4	6/12(木)	アサーティブネス～自分を大切にすること～（BeHappy!アサーティブネスの会堤暢子）	
5	6/17(火)	しごとの前に、私のことを考えてみよう	
6	6/19(木)	先行く先輩の体験談（ひきこもりUX会議 恩田夏絵）	
7	6/24(火) ★終了13:00	【調理実習】ここに効く食事と栄養（薬膳料理研究科 ちゅうがんじみゆき）	
8	6/26(木)	しごとと私について聴いてみよう、講座修了生体験談	
9	7/1(火)	最低限知っておきたい法律・制度・相談先、就労等体験について オプション：ミニ相談	
10	7/4(金)	講座修了生体験談、社会制度について オプション：ミニ相談	
11	7/8(火)	振り返って、これからを語る交流会	

☆ 本講座修了生向けに、めぐカフェでの就労体験プログラムも用意しています
☆ ミニ相談は、男女共同参画センターの相談員が担当します（希望者のみ）

講座期間 6/3(火)～7/8(火) 全11回

参加費 無料(ただし、調理実習の材料費として 実費400円)

対象・定員 15～39歳までのシングル女性 15人 ※シングルマザーの方、通学中の方は対象外

申込み 右面の申込書(HPでもダウンロード可能)にご記入の上、郵送か来館でご提出ください
5/13(火)本人向け説明会の会場でも受け付けます

5/21(水) 17時必着

応募多数の場合は横浜市民を優先し、抽選とします

※過去にガールズ編しごと準備講座に参加された方は基本的には参加いただけません

説明会の参加がおすすめです

プログラムの説明や講座修了生の体験談を聞けます
説明会申込については、裏面をご覧ください

4/25(金) 支援者向け説明会
5/13(火) 本人向け説明会



働きづらさに悩む「ガールズ」サポートプログラム【note】もぜひご覧ください
修了生の体験談や講座レポートがお読みいただけます

ガールズ編しごと準備講座 受講申込書

ふりがな		歳	【最終学歴】 ☐ 中学 ☐ 高校（ ☐ 全日制 ☐ 定時制 ☐ 通信制） ☐ フリースクール等 ☐ 短大 ☐ 専門学校 ☐ 大学 ☐ 大学院 ☐ その他（ ）
氏 名			
住 所 〒			
電話番号（ケータイ可）（ ）		☐ 卒業 ☐ 中退 ☐ 在学中 ☐ その他（ ）	
Eメール			
現在の仕事の状況	☐ していない ☐ 休職中 ☐ している（どんな仕事／月に何日ぐらい）		
これまでに経験した仕事の内容・期間	☐ 働いた経験がない ☐ 1ヶ月未満で働いたことがある ※どんな仕事（ ） ☐ 1ヶ月以上働いた経験がある（約 年 ヶ月） ※どんな仕事？（社員・派遣・アルバイト・ほか）		
継続して利用しているところ（いくつでも）	☐ カウンセリング ☐ ハローワーク ☐ よこはま若者サポートステーション ☐ 横浜市青少年相談センター ☐ 地域活動（生活）支援センター ☐ 区の福祉保健センター ☐ その他（ ）		
体調・症状など	※医療機関の利用について ☐ 現在利用している（どんな不調で ） 主治医のある方は➡ 講座参加について主治医の了解 ☐ あり ☐ なし ☐ その他 ☐ かつて利用していた ☐ 利用なし ※ほかに伝えておきたいことがあればお書きください。 ➡		
いま困っていること（心身のこと・家族・人との関係、お金、しごとなど具体的に）			
応募動機			
講座をどこで知りましたか？	なるべく具体的に		
同居のご家族	☐ ひとり暮らし ☐ 自分と（ ）		

- 提供された個人情報は、講座の運営・修了者調査票の送付以外で利用することはありません。落選の場合はシュレッダーで処分します。
- 個人情報保護のため、提出は来館か郵送でお願いします。FAX やメールでは受け付けません。

5/21(水) 必着 【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」あて