

令和5年度 第2回 男女共同参画市民講座

# わたしのキャリアと ストレスマネジメント術!!

8 / 5 (土)  
10:00~12:00

~楽しく学ぼう、  
役に立つことを学ぼう、  
夢をかなえよう~

参加無料

キャリアという言葉を知っていますか？  
人生、生涯、経歴という意味です。  
自分の人生そのものが、キャリアです。  
「働きたい、起業したい、ボランティアしたい、何かにチャレンジしたい」と、夢はさまざまですね。

そんな夢をかなえるために、ストレスマネジメント術を知っておきましょう。お気軽に、ご参加ください。

講師:藤原 寛子氏

心理学をベースにしたわかりやすい講話と具体的なアドバイスで受講生を惹きつけるセミナーが好評。

兵庫県立男女共同参画センター主催の「女性のための働き方セミナー」講師や「女性のためのチャレンジ相談」相談員としての実績も多数。

キャリアカウンセラー、社会保険労務士。

先着35名  
要申込



会場

赤穂市民会館 3階 レセプション室

参加方法

7月28日(金)までに、裏面申込方法によりお申込みください。<先着35名>

問い合わせ先

赤穂市女性団体懇話会(事務局:赤穂市役所 市民対話課 人権・男女共同参画係)  
TEL 0791-43-6812 FAX 0791-43-6810 MAIL [jinken@city.ako.lg.jp](mailto:jinken@city.ako.lg.jp)

次回予告

令和5年度 男女共同参画市民講座(全3回) 今後の予定

第3回 9月8日(金)「女性の視点で考える、防災・減災のこと」 ※申込期限8/31(木)  
10:00~11:30 講師:ひょうご防災特別推進員・防災士 金井貴子氏  
会場:市民会館 各回とも申し込み受付中です。

詳細は広報あこう6月号、赤穂市ホームページなどをご覧ください!

## 申込方法

必要事項をご記入のうえ、電話かFAX・メールまたは市民対話課窓口でお申込みください。

申込期限：第1回／7月13日（木），第2回／7月28日（金），第3回／8月31日（木）

赤穂市役所 市民対話課 人権・男女共同参画係

電話 0791-43-6812 FAX 0791-43-6810

メールアドレス jinken@city.ako.lg.jp



↑メールアドレスQRコード



↑市ホームページQRコード

## 令和5年度 男女共同参画市民講座 参加申込書

氏名	ふりがな	年齢	歳
		性別	男・女
住所	〒		
電話番号		(メールアドレス)	
参加希望日 (○をつけてください)  会場:市民会館	1. 7/21(金)「心と体をととのえる マインドフルネス&椅子ヨガ」 13:30~15:00 2. 8/5(土)「わたしのキャリアとストレスマネジメント術!!」 10:00~12:00 ~楽しく学ぼう、役に立つことを学ぼう、夢をかなえよう~ 3. 9/8(金)「女性の視点で考える、防災・減災のこと」 10:00~11:30		
備考	そのほか、当日講師に聞いてみたいことなどがありましたらこちらにお書きください。		

※お申込みの際にいただいた個人情報については秘密を厳守し、ほかの目的に使用することはありません。

※各回とも6/23（金）から受付開始し、応募多数の場合は先着順となります。



## 問い合わせ先

赤穂市女性団体懇話会(事務局:赤穂市役所 市民対話課 人権・男女共同参画係)

TEL 0791-43-6812 FAX 0791-43-6810 MAIL jinken@city.ako.lg.jp