



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 (全11回)

参加費
無料!

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
続かないし・・・



年2回、春と秋に実施しています。
春:5月初旬～6月下旬(説明会4月)
秋:10月下旬～11月下旬(説明会9月)

お問い合わせは
フォーラム南太田まで
お気軽にどうぞ。
電話：045-714-5911

「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。2016年度までに16コース開催し、約340人が修了しました。同じ悩みをもつ女性たちと一っしょに、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、しごとにく準備をはじめてみませんか。

いっしょに一歩 ふみ出してみませんか？

事前説明会も行っています。 (2017年春は4/7に終了)

場所:フォーラム南太田 2階 大会議室
(男女共同参画センター横浜南)

●講座に参加した体験者の声

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。参加するとき初めは、なじめるかすごく不安だったのですが、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、とてもうれしかったです。自分を大切にする方法を知ったり、料理、声のワークなども楽しく、色々な経験ができました。次に踏み出す大きな一歩となり、とても感謝しています。

「ガールズ編しごと準備講座」のプログラム（2017年春）

何日目	日程	プログラム内容（講師）	ねらい
1	5/8（月）	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	5/10（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	自分の心とからだを感じる。
3	5/12（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」を考える。
4	5/17（水）	【実技】呼吸と声力（ヴォイス・トレーナー 佐藤慶子）	気持ちのよい呼吸と発声を体験する。
5	5/19（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。
6	5/22（月）	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	5/24（水）	しごとと私について聴いてみよう *「よこはま若者サポートステーション」のご案内 （12:00～12:30、希望者のみ）	
8	5/26（金）	最低限知っておきたい法律・制度・相談先	使えそうな制度や情報を知る。
9	5/30（火） ★終了13:00	【調理実習】ここに効く食事と栄養 （薬膳料理研究家 ちゅうがんじみゆき）	食べ物から健康を考える。 チームでの作業を体験する。
10	6/2（金）	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	今後の計画を考える。
11	6/5（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。

下記締切は2017年春のコースの場合 ※申込みを過ぎても空きがあればお受けしますのでお問い合わせください。

【申込み】 申込書（フォーラム南太田 1階事務室にて配布、またはHPからダウンロード可）にご記入の上、郵送か来館でご提出ください。受付は4/7(金)～4/21(金)(必着)、応募多数の場合は抽選。4/28(金)までに、全員に通知を送ります。

【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

【問合せ】 電話：045-714-5911

メール：mkoza@women.city.yokohama.jp

☆働きづらさに悩む「ガールズ」応援サイトもご覧ください。本講座修了者むけに、社会参加体験（ボランティア）事業、就労体験の場「めぐカフェ」も運営しています。

⇒ ガールズ 応援

検索



© もあもあ

会場：フォーラム南太田（男女共同参画センター横浜南）

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

主催：男女共同参画センター横浜南（フォーラム南太田）

- 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。
- 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（年齢、性別、住所）は講座の運営に関すること以外には使用いたしません。

