

# 女性のためのきらめき★セミナー

「家事や育児と仕事を両立させたい」「わたらしい働き方を見つけたい」と考えている女性におすすめの講座です。この機会に自分らしい暮らしや働き方を考えてみませんか？

- ◆ 会場： 東近江市勤労者総合福祉センター「ウェルネス八日市」
- ◆ 対象： 子育て世代や仕事を始めたいと考えている人（東近江市在住・在勤の女性）
- ◆ 定員： 20人（申込み順） \*おおむね4回とも受講可能な人
- ◆ 受講料： 1,000円（全4回） \*ただし、欠席されても返金はいたしません。
- ◆ 申込方法： ウェルネス八日市まで直接または電話でお申し込みください。  
（詳細は裏面をご覧ください。）
- ◆ 申込締切： 定員になり次第、締切となります。
- ◆ その他： 託児は先着10人です。（申込時にお伝えください。）  
新型コロナウイルス感染防止のため、受講時はマスク着用、手指消毒、検温にご協力をお願いします。  
天候や新型コロナウイルスの感染状況などにより、中止する場合があります。その際は前日までにご連絡します。



6/7(火)

10:00~11:45

## 自分のための時間の作り方

～自分仕様の時間の整理方法を見つけよう！～

沢村 保代さん  
(WARA 代表)

忙しい毎日の中で、あなたは今の時間の使い方にどのくらい満足していますか？  
これからの自分の人生について一緒に考え、自分がやりたいことを実現するために、自分仕様の時間の整理の仕方を見つけましょう！手帳の活用方法もお伝えします。

6/21(火)

10:00~11:45

## ヘッドセラピーで こころもからだも健康に

一幡 八重子さん  
(（一社）顧問セラピスト協会)

ヘッドセラピーで気持ちよく自律神経を整え、いきいきと過ごしましょう。自分で自分のご機嫌を取れるようになるとモチベーションアップします。表情筋も鍛えて笑顔美人に！自信を持って一緒に「きらめき」しましょう。

7/5(火)

10:00~11:45

## 「わたらしく」ライフ& キャリアデザインしてみよう！

石倉 和美さん  
(ポジティブトランジション 代表)

書いたことを参加者同士で話したり、キーワードカードを選んだりしながら「わたらしく」を再確認し、どんな「働き方」があるのか、どうやって探すのかなどの具体例を参考にしながら、ライフ&キャリアをデザインしてみよう。

7/12(火)

10:00~11:45

## 「不安」を「これならできる！」に！ 我が家らしい仕事と家庭の 両立のコツを見つけよう

石倉 和美さん  
(ポジティブトランジション 代表)

働きながら子育てや家事をするとき、「両立」は重要なポイントです。これから両立を考えているだけでなく、すでに働き始めている方も、シートに書いたことを参加者同士で話しながら一緒に我が家らしいコツを見つけましょう！

主催：東近江市 人権・男女共同参画課（東近江市八日市緑町 10 番 5 号）

Tel：0748-24-5620 IP：050-5801-5620 Fax：0748-24-0217

共催：東近江市勤労者総合福祉センター「ウェルネス八日市」（東近江市建部上中町 561 番地）

Tel：0748-22-8800 IP：050-5801-1137 Fax：050-5801-1137

# 講師の皆さんをご紹介します



- 第1講座 (6/7) 自分のための時間の作り方  
～自分仕様の時間の整理方法を見つけよう!～

さわむら やすよ  
沢村 保代さん WARA 代表

妊娠～出産後の女性の心と暮らしのストレスケアと自分の人生を豊かにしていくためのライフデザインサポートを行っている。公益財団法人保ヶ谷基金 第9回(平成30年度)男女共同参画・少子化関連顕彰事業 活動部門活動賞受賞(WARA 社会貢献事業 産後ストレスケアリストの会にて受賞)。ライフデザインサポートでは、思考の整理、時間の整理、家族関係に定評があり、企業・行政・自治体・PTA・サークル等で講座やセミナーを開催。

- 第2講座 (6/21) ヘッドセラピーでこころもからだも健康に

いちはた やえこ  
一幡 八重子さん (一社) 顧問セラピスト協会

災害支援のボランティアをきっかけに知恵も経験も資金もない52歳の普通の主婦が起業。いくつになっても熱い思いがあれば夢は実現することを伝えている。令和3年4月に一般社団法人顧問セラピスト協会を設立し、起業家支援や地域活性化をライフワークとしている。

- 第3講座 (7/5) 「わたしらしく」ライフ&キャリアデザインしてみよう!

- 第4講座 (7/12) 「不安」を「これならできる!」に!  
我が家らしい仕事と家庭の両立のコツを見つけよう

いしくら かすみ  
石倉 和美さん ポジティブトランジション 代表

国家資格キャリアコンサルタントとして企業や自治体・大学にて講座やワークショップを開催。また、滋賀マザーズジョブステーション・近江八幡マザーズ就労支援相談では、現場責任者として年間400人ほどの女性のキャリア相談に対応。昨年度の本セミナー第3、4講座でも講師を務める。

## 【申込方法】

下記の【受講申込書】にご記入のうえ、「ウェルネス八日市」の窓口にご持参いただくか、お電話でお申し込みください。お電話の場合は、【受講申込書】の内容をお伝えください。(申込み時には、受講料は不要です。初回の講座でお支払いください。)

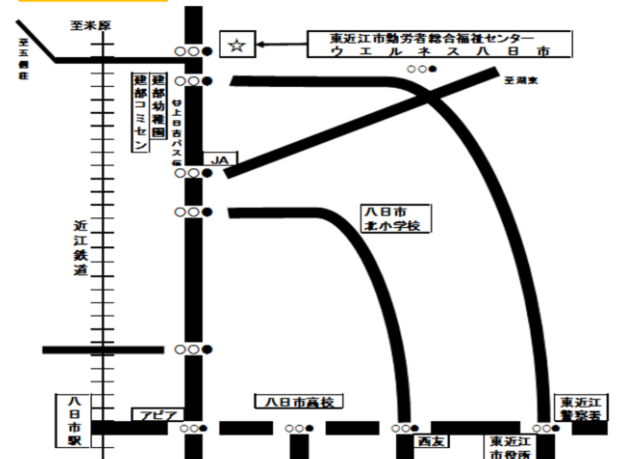
電話 0748-22-8800

I P 050-5801-1137

\*定員になり次第、締切となります。

\*託児は、先着10人です。

## 会場地図



## 【受講申込書】

(ふりがな) 氏名	連絡先		
住所	年齢		
託児希望	お子さんの氏名	年齢	
有・無	お子さんの氏名	年齢	