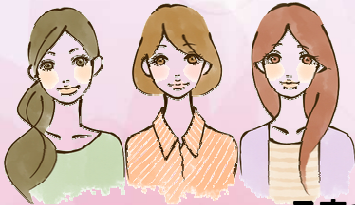


働く女性のための スキルアップセミナー

保育ルーム有

3回連続講座



- ・残業続きでクタクタ。自分磨きの時間がほしいわ。
- ・そろそろ結婚を考えたいけど、仕事も楽しくなってきて、辞めたくないの！
- ・育休明けて復職したけど、家事に育児、毎日大変。

子育てや家事、仕事ももっと楽しみたいあなた。自分らしく働き、自分らしく生きるためのヒントをお届けします。

就職活動を控えている大学生、産休・育休中の方なども参加いただけます。

第1回 9月18日（金）19:00～21:00 三条ものづくり学校 111 会議室
(旧南小学校)

知っておきたい、働く女性のワークとライフのバランス

仕事も家族も大切にしたい。自分らしい働き方について、グループワークを交えながら、みんなで考えてみましょう。

講師 高橋 桂子さん (実践女子大学 教授)

※希望者にはセミナー開始前に軽食を用意します。(有料 (500 円程度)・事前申込制)



第2回 10月3日（土）13:30～15:30 ソレイユ三条 音楽室兼集会室

伝わるコミュニケーション&話し方

伝えたいつもりが届いていない。そんな職場のストレスを解消します。アナウンサーがコミュニケーションのポイントとスキルを伝授します。

講師 菊野 麻子さん (フリーアナウンサー)

※受講料無料



第3回 10月24日（土）13:30～15:00 体育文化センター 調理実習室

ラクラク、おしゃれな時短クッキング

魚と野菜のカレーソース・ホットサラダ・ごはん・スープ・デザート。普段使いの調味料でおしゃれな料理があつという間に完成します。初心者もベテランも大歓迎！

講師 本間 真弓さん (管理栄養士、フード・コーディネーター)

※材料費 500 円 (当日持参ください。) 持ち物: エプロン・三角巾・手ふき



申込方法など詳細は裏面をご覧ください。

主催: 三条市/公益財団法人新潟県女性財団 後援: 三条商工会議所

- ▽対象…市内在住・在勤の働く女性またはこれから働く意欲のある女性
原則3回とも参加できる方（1回だけの参加も可能です。）
- ▽定員…第1回・第2回は各回20人。第3回のみ16人（申込順）
- ▽受講料…無料。第3回のみ材料費500円（当日持参ください。）
- ▽保育ルーム…事前に申し込みが必要です。（下記の申込期限まで）
- ・対象は生後6か月以上小学校2年生まで
 - ・1人につき1回200円（保険料など）
- ▽申込方法…電話、ファックスまたはメールで次の事項をお知らせください。
- ①「住所」「氏名」「電話番号」
 - ②保育を希望される方は「お子さんのお名前・性別・年齢」
 - ③参加希望回・第1回の軽食希望の有無
- 申込み先は下部をご確認ください。
- ▽申込期限…第1回：9月11日（金）
第2回：9月25日（金） ※定員になり次第、締切ります。
第3回：10月16日（金）

【働く女性のためのスキルアップセミナー】
FAX用参加申込書

あて先：三条市市民窓口課市民係（FAX：0256-31-1105）

ふりがな			
お名前			
ご住所	〒	-	
電話番号	()	-	
参加希望回	第1回	第2回	第3回 (○で囲んでください。)
第1回の軽食	希望する (人分)	希望しない	(○で囲んでください。)
保育ルーム 希望の方	お子様のお名前（ふりがな）	性別	年 齢
			歳 か月
			歳 か月

※ファックスでお申込みの方は、記入後、このまま送信してください。

※提供いただいた個人情報、講座運営の目的のみに使用いたします。

○問い合わせ・申込み先○
三条市役所 市民窓口課 市民係
電話：0256-34-5511（内線293）
Fax：0256-31-1105
Eメール：madoguchi@city.sanjo.niigata.jp

