

2回連続講座

働く私の 活力アップセミナー

第1回

第2回

疲れた心と体をリフレッシュ！

老い支度。備えあれば憂いなし

12 / 8日



※動きやすい服装で
ご参加ください

- ・時間：10時～正午
- ・会場：市民プラザ ABCホール
- ・対象：市内在住または在勤のテーマに関心のある女性
- ・定員：20人（申込順）
- ・講師：内山麻理子さん（ボディメイクインストラクター）
- ・持ち物：タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
- ・保育ルームあり：7人（申込順）

仕事に家事に、いつも忙しく感じていませんか？そんなあなたの疲れた心と体をリフレッシュ！！
簡単な運動と、メンタルケアで明日への活力アップを図り、生き生きと暮らすためのセルフケアを学びましょう。

第1回の申込期限は
11/28

11/5
申込開始



申込はこちら

12 / 14土



・講師：朝日 由香さん
(国家資格キャリアコンサルタント)

- ・保育ルームあり：7人（申込順）



人生100年時代。自身の高齢期に向けた心得、家族に介護が必要になった場合の備えなどについて学び、将来に向けた不安を少しでも軽減して、毎日を生き生きと過ごすことができるよう、老い支度について考えてみましょう。

※電話、ファクス等での申し込みは、裏面をご覧ください。

保育ルームについて

6か月～未就学児のお子さんを
無料でお預かりします。

保育を希望される場合は講座の申込にあわせて、
申し込んでください。ℳ切は下記のとおりです。

第1回講座：11/28、第2回講座：12/5

参加無料・全2回

第1回、第2回のみ参加も可。
ただし、第1回は、2回とも参加の人を優先します。
第2回は第1回に参加していない人でも
男女問わず申込可能です。

問合せ

上越市男女共同参画推進センター（上越市土橋2554 上越市市民プラザ2階）
電話：025-527-3624 ファクス：025-522-8240 Eメール：d-sankaku@city.joetsu.lg.jp



主催：上越市/公益財団法人 新潟県女性財団

FAX 025-522-8240

(電話 025-527-3624)

受付は
11/5(火)から

期日前の申込は
ご遠慮ください

令和6年度 地域セミナーin 上越/女性活躍応援セミナー

第1回 12月8日(日)、第2回 12月14日(土)

働く私の活力アップセミナー 参加申込書

- ◆ 参加ご希望の方は、必要事項を市ホームページ、電話、FAX、メールのいずれかでお申し込みください。申込受付は11月5日(火)からです。
- ◆ 定員は申込順となります。第1回または第2回のみ参加もOKです。ただし、第1回は、第2回も参加できる人を優先します(第1回の申込期限11/28[㊞])。
- ◆ 参加対象は、第1回は市内在住または在勤の女性、第2回は市内在住または在勤の人(男女問わず)です。

市ホームページ
からの申込は
こちらから



第1回 12月8日(日)

ふりがな 氏名	電話番号(日中連絡がとれる番号)	
住所	年代(30代、40代、50代など)	
保育を 希望する場合	お子さんの お名前 ふりがな 年齢(歳 力月)・性別()	特別に配慮すること(あれば記入)
	お子さんの お名前 ふりがな 年齢(歳 力月)・性別()	特別に配慮すること(あれば記入)

第2回 12月14日(土) ※第1回の記入内容と全く同じ場合は、右欄に○を記入→ (この場合、下表の記入は不要)

ふりがな 氏名	電話番号(日中連絡がとれる番号)	
住所	年代(30代、40代、50代など)	
保育を 希望する場合	お子さんの お名前 ふりがな 年齢(歳 力月)・性別()	特別に配慮すること(あれば記入)
	お子さんの お名前 ふりがな 年齢(歳 力月)・性別()	特別に配慮すること(あれば記入)

※個人情報の利用目的…申込書に記入いただく個人情報は、受講者名簿の作成、必要な場合の連絡以外には使用しません。

欠席連絡について

ご都合が悪くなり欠席される場合、または保育が不要になった場合は、男女共同参画推進センターまでご連絡ください(電話 025-527-3624)。電話受付:平日 8:30~17:15 土曜 9:00~17:00

※土曜は、男女共同参画推進センター職員が不在のため、女性相談の相談員にお伝えください。