

# 女性 応援 セミナー

## 仕事編

会 場：東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム  
第1・第2研修室

参加費：無料

一時保育：あり（事前予約必要）

定 員：女性 20 人

申込締切：11月19日

出産・子育て・介護などで、仕事を離れ、再就職したいけど、ついていけるか不安・・・。  
職場で人間関係がなんかうまくいかない・・・。  
家事・子育ての両立ができるか自信がないなあ・・・。  
仕事に関わるさまざまな悩みを、ワークを通してともに考え、ほぐしていく講座です。  
女性が自分らしく働き、生きるために、素敵な仕事力・人間関係力のコツを学びましょう！

平成28年

11/26 (土)

14:00～16:00

## タイムマネジメント

～限られた時間をうまく仕事や生活に振り分けていくには？～



平成28年

12/3 (土)

14:00～16:00

## ストレスマネジメント

～さまざまなストレスに  
柔軟に対応する方法を知ろう！～

平成28年

12/10 (土)

14:00～16:00

## アサーショントレーニング

～より良い人間関係を築くための、  
自分も相手も大切にしたい自己表現を学ぼう！～



おとくら けいこ

講師：乙倉恵子さん（キャリアコンサルタント）



24年間高校で教鞭を取った後、キャリアコンサルタント、心理カウンセラーとして活動を始める。若者からおとなまでのキャリア教育、ストレスマネジメントの教育、企業でのカウンセリング、ハラスメント対策、コミュニケーション研修などを通じて個と組織のよりよい関係を目指している。

## 平成28年度女性応援セミナー ～仕事編～

- 日 時：平成28年11月26日(土)午後2時～4時  
平成28年12月3日(土)午後2時～4時  
平成28年12月10日(土)午後2時～4時
- 会 場：東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム  
第1・第2研修室
- 対象・定員：東大阪市在住・在勤・在学の女性 20人
- 参加費：無料
- 一時保育：1歳半～就学前幼児 定員10人、ひとり200円  
(申込先着順・開催日の1週間前までに要予約)
- 申込方法：  
ハガキ、FAX、メールに講座名「女性応援セミナー」受講動機、参加日、住所、氏名、電話番号、FAX番号、保育の有無(子どもの氏名・生年月日)を記入し、下記までお申し込みください。イコーラムHPからも申込可能です。
- 申込締切：平成28年11月19日(土)必着  
※申込多数の場合は抽選  
※全回参加可能な方優先

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム  
(近鉄奈良線 若江岩田駅前 希来里ビル施設棟6F)



### ★お申し込み・お問い合わせ★

〒578-0941 東大阪市岩田町4-3-22-600

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム

Tel 072-960-9201 / Fax 072-960-9207

E-mail ikoramu@nifty.com

URL http://www.ikoramu.com

### 女性応援セミナー 申込フォーム

### 東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム 宛

|             |             |                              |              |       |
|-------------|-------------|------------------------------|--------------|-------|
| ふりがな        |             |                              | 職 業          |       |
| 氏 名         |             |                              | 年 代          | 歳代    |
| 住 所         |             |                              |              |       |
| 電話番号        | (勤務先・自宅・携帯) | F A X                        | (勤務先・自宅)     |       |
| E-mail      | (勤務先・自宅・携帯) |                              |              |       |
| 参加動機        |             |                              |              |       |
| 一時保育<br>希 望 | 有・無         | (ふりがな)<br>-----<br>(お子様のお名前) | お子様の<br>生年月日 | 年 月 日 |

★お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本事業以外の目的で使用することはありません。

**FAX 072-960-9207**