

# 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）

3回連続講座

毎日生懸命がんばっているけど、もう少し余裕があれば・・・  
ちょっと助けてもらえたら、うれしい♪  
仕事と家庭、そして自分の時間をうまく使いたい。  
女性が自分らしく働き、生きるためのコツを学びましょう！

キャリアカウンセリング  
（講座参加者のうちの希望者）  
日程：2/9（日）、2/11（火）、2/14（金）  
時間：ひとり50分  
※希望日時は講座内でお聞きします

令和2年  
1/25（土）  
10:00～12:00

### コミュニケーションスキルアップ

～聞き方、伝え方を学ぼう～

あなたの強みや持ち味を見つけて「自分らしい働き方」を一緒に考えます。

令和2年  
2/1（土）  
10:00～12:00

### タイムマネジメント

～仕事や家庭での時間管理を学ぼう～



えびす たまえ  
講師：我 多麻枝さん  
（ワーク&ライフキャリアコンサルタント）

「仕事と子育てを両方楽しむのが当たり前の中の世の中に」をモットーに、企業での人事・採用担当、人材業界（派遣・紹介）での営業&キャリアアドバイザー、男女共同参画センターのセンター長を経て、現在は、WLBC関西に所属し、ワークライフバランスコンサルタント、キャリア支援の講師として活躍中。

令和2年  
2/8（土）  
10:00～12:00

### 顔ヨガで、ステキな笑顔に

～ストレスで固まった顔をほぐして、表情豊かに～



たなか まさこ  
講師：田中 雅子さん  
（スマイルヨガナース）

大学卒業後、旅行会社で勤務後看護師の道へ。15年の看護師経験、そして自身が40代になって感じていることは、「人の人生そのものが表情に現れる」ということ。現在は看護師、顔ヨガ・ヨガインストラクターとして活動し、全ての人々が自分らしい笑顔の花を咲かせて頂きたいという思いで健康美人になる講座を展開中。

## 令和元年度 女性応援セミナー ～仕事編～

- 日 時：令和2年1月25日(土)午前10時～12時  
 令和2年2月1日(土)午前10時～12時  
 令和2年2月8日(土)午前10時～12時  
 〈キャリアカウンセリング(講座参加者のうち希望者・ひとり50分)〉  
 2/9(日)・2/11(火)・2/14(金)  
 ※希望日は講座内でお聞きします。
- 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：電話またはイコーラムの窓口(申込時間は休館日を除く午前9時～午後9時30分)メール、FAX、ハガキに講座名、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：令和2年1月18日(土)必着  
 ※申込多数の場合は抽選  
 ※全回参加可能な方優先

**★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](mailto:ikoramu@nifty.com)  
 URL <http://www.ikoramu.com>

休館日：月曜日(祝日・振替休日の場合は開館し、翌平日に休館)  
 及び年末年始(12月29日から1月3日)



### 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)					
参加日	1/25(土)	2/1(土)	2/8(土)	全3回	※基本全3回参加をお願いします。	
参加動機						
一時保育 希 望	有・無	(ふりがな) ----- (お子様のお名前)			お子様の 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