

中央区立男女平等センター★ブーケ21

★女性のための★

# 再就職支援講座 と相談



## 託児もあります

- 生後3ヵ月～未就学のお子さん
- 申込期限は、講座の1週間前の17時まで

## 申し込み受付中！講座・相談は無料！

- 裏面が申込書となっています
- 二次元コードでスマホやパソコンから電子申請もできます

● 日時 ● 定員 ● 会場

講座の内容（A講座かB講座のどちらか1つでもOK）

1

### ● 1月24日(金)

A: 午前9時30分～10時55分

B: 午前11時5分～12時30分

● 30人 ● 男女平等センター

### A: 生きがいにつながる働き方を探そう！

悔いのない、自分らしい人生を創造するためにいま、考えておきたいこと

### B: 心が軽くなる、日々のメンタルケア

ゴキゲンは自分で作る！折れない、しなやかな心を保つ小さな習慣

**キャリア相談**(13時～)※男性も受けられます

2

### ● 1月31日(金)

A: 午前9時30分～10時55分

B: 午前11時5分～12時30分

● 30人 ● 男女平等センター

### A: 応募書類・面接に役立つアピール術

自分の中から「ダイヤモンドの原石」を見つけて磨きをかけるには

### B: もっと仕事に遊びゴコロを！

いま話題のジョブ・クラフティングとワーク・エンゲージメントを知らなきゃ損！

**キャリア相談**(13時～)※男性も受けられます

今年こそ  
「自分育て」を  
始めよう！

お申込み・お問合せは、  
中央区立男女平等センター  
☎ 03-5543-0651



※中央区在住以外の方も受講できます

くりはら ともじよ

## キャリア講座 講師 ● 栗原 知女

女性の働き方をテーマに執筆・講演・コンサルティングを行うジャーナリスト。国家資格キャリアコンサルタント、シニア産業カウンセラーとしても活躍。就職支援、キャリアアプラン作成、介護相談、人生相談全般に対応します！

キャリア講座・相談の会場は、  
中央区立男女平等センター  
「ブーケ21」3F研修室です。

東京メトロ日比谷線・JR京葉線  
「八丁堀駅」A2、B2出口より徒歩3分  
住所：中央区湊1-1-1