

# 女性のための 再就職支援講座・相談

1月開講

中央区立女性センター★ブーケ21

## 申し込み受付中！

- 裏面が申込書となっています。
- 年齢にかかわらず、働きたい方であればどなたさまでもご参加いただけます。
- QRコードでスマホやパソコンから電子申請もできます。

## 講座・相談は無料！ 託児もあります

- 生後3カ月～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(定員あり)



	●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	<p>▶ 1月26日(木)</p> <p>A:午前9時30分～10時55分 B:午前11時5分～12時30分</p> <p>●30人 ●女性センター</p>	<p>❁A: <b>70歳まで働くのが当たり前の時代に備える</b></p> <p>体力と気力を保って、前向きに人生を築いていくために</p> <p>❁B: <b>人間関係が不安な人のためのメンタル強化法</b></p> <p>ストレスを受け流し、気にすることなく、上機嫌で生きていこう</p>
2	<p>▶ 2月2日(木)</p> <p>A:午前9時30分～10時55分 B:午前11時5分～12時30分</p> <p>●30人 ●女性センター</p>	<p>❁A: <b>ひとりでも生きていけるスキルを身に付けよう</b></p> <p>いつかはみんな「おひとりさま」になる。最後まで自分らしく幸せに！</p> <p>❁B: <b>仕事が楽しくなるライフハック術</b></p> <p>ちょっとしたコツを見つけて、時間を有効に使っていこう</p>

お申込み・お問合せは、  
中央区立女性センター  
☎ 03-5543-0651

A2出口からは、エレベーターで地上に出られます。出て左側にある公園(桜川公園)の奥へ進むと、女性センターの建物が見えてきます。



※中央区在住以外の方も受講できます

くりはら ともしよ

キャリア講座 講師 ● 栗原 知女



女性の生き方・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の資格をもち、就職支援、キャリアプラン作成、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、中央区立女性センター「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, B3出口より徒歩3分  
住所: 中央区湊1-1-1

