

参加無料

要予約

保育無料

# 女性のための スキルアップセミナー



## セミナー内容

①②でご興味のあるセミナーをお選びください。  
複数受講も可能ですが、申込状況により調整させていただく場合があります。

9/1(木)より  
受付開始

### ①10月17日(月) 今と向き合い、自分らしさを見つけよう

時間 10:30~12:30

～フラワー・セラピー&マインドフルネス～

自分自身の困りごとで心がモヤモヤしていませんか？お花に触れながら“今”と向き合い、目の前の出来事の見方を変えるコツを知り、自分らしさを取り戻す…そんな時間を過ごしましょう。

講師 浜崎 英子さん(公認心理師)

### ②10月31日(月)

### 未来をつくる計画力と段取り力

時間 10:30~12:30

就職活動や仕事を効率的に進めるために「計画力」は欠かせません。目標を達成するために必要なプロセスの洗い出しから準備・実行まで、失敗しない計画の立て方をお伝えします。

講師 吉見 玲子さん(キャリアコンサルタント)

会場 フレアス舞鶴(舞鶴市男女共同参画センター) 京都府舞鶴市字余部下1167 (中総合会館5階)

本セミナーはフレアス舞鶴(舞鶴市男女共同参画センター)と京都府が開設する女性のための就業支援施設「マザーズジョブカフェ」の共催事業です。

定員 先着各20名

対象 テーマに関心のある女性の方

申込 電話にて「氏名」「電話番号」「生年月日」「住所」「保育を希望されるお子さんの人数と年齢」をフレアス舞鶴(舞鶴市男女共同参画センター)までお知らせください。

追ってマザーズジョブカフェ(TEL:075-692-3445)から事前参加確認等の連絡が入ります。

保育 生後6か月～就学前のお子さん(定員あり・要予約)



JR【東舞鶴】駅・【西舞鶴】駅からそれぞれ  
京都交通バス「中舞鶴」バス停下車すぐ

受講にはマザーズジョブカフェ又は京都ジョブパークへのご登録が必要です。(当日の登録も可能)  
セミナー参加の方は、ハローワーク求職活動証明書が発行されます

## お願い

- 来所時のマスク着用、手指の消毒、検温、ソーシャルディスタンスの確保にご協力いただいております。
- 発熱やせき、体のだるさ等の体調不良がみられる場合は来所をお控えください。
- 京都府内の感染症等の発生状況によっては実施を見送る場合がございますので、ご了承ください。

お申込み・  
お問い合わせ

舞鶴市人権啓発推進課

TEL. 0773-66-1022

開所時間：8時30分～17時 休館日：土・日・祝日  
京都府舞鶴市字北吸 1044