

就業支援講座

働きたいママのための はじめての一步

受講無料

託児付き
(先着5名、無料)

泣いたり笑ったり。小さな背中を見守り、いつも応援してきたママだって、
本当は負けなぐらいガンバリたい！意欲に溢れてる。
そんなあなたの働きたいハートを応援します。この講座から…

とき：

1月26日～2月23日
毎週金曜日（全5回）
10:00～12:00

ところ：

もりおか女性センター
別館 第3講習室

講師：

藤村七美さん
(コミュニケーションアドバイザー
& カウンセラー)

ホテルのプライダルアドバイザーや
支配人を務めた経験から、また、現役
ママとしても、これから働くあなたへ
アドバイスを。

対象・定員

子どもを育てながら再就職を考えている女性
20名

受講料 無料

託児 先着5名まで、無料

申込方法

1月19日（金）10時から
先着順に電話で受付けます。

ここから
はじめる…



● 5回連続講座 ●

第1回 1/26（金）

「今」感じている働くこと
～ 再就職に向けてのはじめの一步
まずは準備体操から

第2回 2/2（金）

キャリアって何？

～ 見つけませんか？
「子育てママ」というキャリア

第3回 2/9（金）

私だけのキャリア(生き方)を
デザインする

～ これからの働き方を
イメージしてみましよう

第4回 2/16（金）

心を伝えるコミュニケーション

～ 職場でも 家庭でも 役に立つ
周りの人との楽な関係づくり

第5回 2/23（金）

自分を助ける自己表現

(アサーション)の仕方

～ 相手も自分も大切にしたい
気持ちの伝え方

● 問い合わせ・申し込み先

もりおか女性センター（別館）

〒020-0878 盛岡市肴町2-8 電話 019-624-3583 <http://mjc.sankaku-npo.jp>

もりおか女性センター指定管理者：特定非営利活動法人 参画フランニング・いわて