令和5年度 安城市エンパワーメント講座

じ　ぶん　りょく

自分力アップセミナー

託児あり

主婦&子育てママの声から生まれた楽しく自分を深める６回連続講座

～受講生の声～
「子育て以外の話題でこんなにみんなと真剣に話せたことが新鮮でした。」（２０代女性）
「目標を宣言することで目標達成まで続けてみようと思えました。」（３０代女性）
「自分の心の声を大切にして声に出そうと思えました。」（４０代女性）

場所　中部公民館 第１会議室

時間　１０：００～１２：００

9/7（木）	人生１００年時代の女性のキャリア ～女性の今を知ろう～
9/14（木）	「キャリアの棚卸し」で人生総点検 ～私の過去を知ろう～
9/21（木）	心理テストとコミュニケーションで深める自己理解 ～私の今を知ろう～
9/28（木）	主「夫」ゲストと主「婦」ゲストの経験に学ぶ夫婦のコミュニケーション ～私の気持ちを伝えてみよう～
10/5（木）	私ならではのキャリアビジョン ～私の未来を描こう～
10/19（木）	宣言！私のアクションプラン ～前に向かって一歩踏み出そう～

講師紹介

名古屋学院大学
現代社会学部教授
安藤りか 氏

大学卒業後、いわゆるOLを初職とする。複数の職を経て４０歳を目前に大学院に進学し、臨床心理学を学ぶ。大学や職安でのカウンセリング業務に従事した後、2013年に名古屋学院大学に着任、「キャリアデザイン」「カウンセリング論」等の授業を担当し現在に至る。博士（教育学）・臨床心理士・公認心理師・キャリアコンサルタント。

こんな人におすすめ

- 新しいことを始めるきっかけが欲しい人
- 自分の人生や価値観から自分軸を見つけたい人
- 妻やママじゃない「私」の仲間を作りたい人
- 今の自分にモヤっとしている人

【対象】市内に在住･在勤･在学又は市内で活動する１８歳以上の人で、原則全日程を通して参加できる人

- 受講料　５００円（6回分）
- 定　員　２０人（定員を超えた場合は抽選）
- 託　児　５名程度（定員を超えた場合は抽選）
  １人１回３００円（6か月(9/1現在)～未就園児）
- 申込期間　８／１（火）～ ８／１４（月）

お申込みはこちらのQRコードへアクセス
その他の方法は裏面へ▶

問合せ先

安城市役所 市民協働課
電話：７１-２２１８（午前8時３０分～午後5時１５分 土日祝除く）
電子メール：kyodo@city.anjo.lg.jp

令和５年度 安城市エンパワーメント講座　自分力アップセミナー申込書

申込者	ふりがな			
	氏名			
	住所	〒　　－		
	電話	(　　)　　－	携帯電話	(　　)　　－
	ＦＡＸ	(　　)　　－	メールアドレス	
託児	※どちらかに○ 要　・　不要	託児が必要な方はご記入下さい▼ なまえ 性別（　　）（　　才　　か月）		

FAX ７２-３７４１

申込方法

- QRコード（表面に掲載）を読み取り応募
- 窓口へ直接又は電話（午前８：３０～午後５：１５ ※土日祝除く）
- 申込書を記入の上FAX又は必要事項入力の上電子メール

問合せ・申込先

安城市役所 市民協働課
TEL：７１-２２１８　FAX：７２-３７４１　メール：kyodo@city.anjo.lg.jp

会場案内図

会場：中部公民館　安城市新田町小山西８３番地

名鉄バス「総合運動公園」下車すぐ　　総合運動公園の駐車場をご利用ください

男女共同参画
ロゴマーク

安城市LINE公式アカウント
市政、イベント情報を配信中！
友達登録はこちらのQRコードから→

安城市の花「サルビア」をデザイン。花びらはハート型、全体シルエットは安城の「A」をイメージ。
絡み合って上昇する大きさの違う花びらは幅広い年齢層の男女が手を取り合い、男女共同参画を進める様子を表しています。