

# 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

令和8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

場所

へきしんギャラクシープラザ  
2階 202会議室

時間

9:30~11:30

## 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!
- 自分の人生や価値観から自分軸を見つけたい!
- 子育て等で仕事から離れている今、自分を高めたい!
- 自分の時間ができたので、自分自身と向き合ってみようと思っている!

9/10 (木)	人生100年時代の女性のキャリア ~女性の今を知ろう~
9/17 (木)	「キャリアの棚卸し」で人生総点検 ~私の過去を知ろう~
9/24 (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~
10/1 (木)	これならできる! 最初の一步の踏み出し方 ~講座修了生と女性管理職の体験談を聞いてみよう~
10/8 (木)	私ならではのキャリアビジョン ~私の未来を描こう~
10/22 (木)	宣言! 私のアクションプラン ~前に向かって一步踏み出そう~

## ≪講師紹介≫

### 安藤りか氏

名古屋学院大学  
現代社会学部教授



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。

## 受講生の声

- 自分を労わり、やりたいことを大切にしたら結果、家族にも良い影響がありました。(30代)
- 託児を利用することで、親子が離れて過ごす経験ができました。(40代)
- 自分自身を見つめ直す、深い学びの時間を得られました。(50代)



【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
- ◆ 託児 5人程度  
1人1回300円(6か月(9/1現在)~未就園児)

- ◆ 申込み 7/7(火)9時~先着順 二次元コード又はメールにて受付  
定員20人に達し次第受付終了(最終8/20(木)午後4時まで)

お申込みは  
こちらから  
アクセス!



問合せ先

安城市役所 市民協働課

電話: 71-2218 (午前9時~午後4時 土日祝除く)

電子メール: kyodo@city.anjo.lg.jp

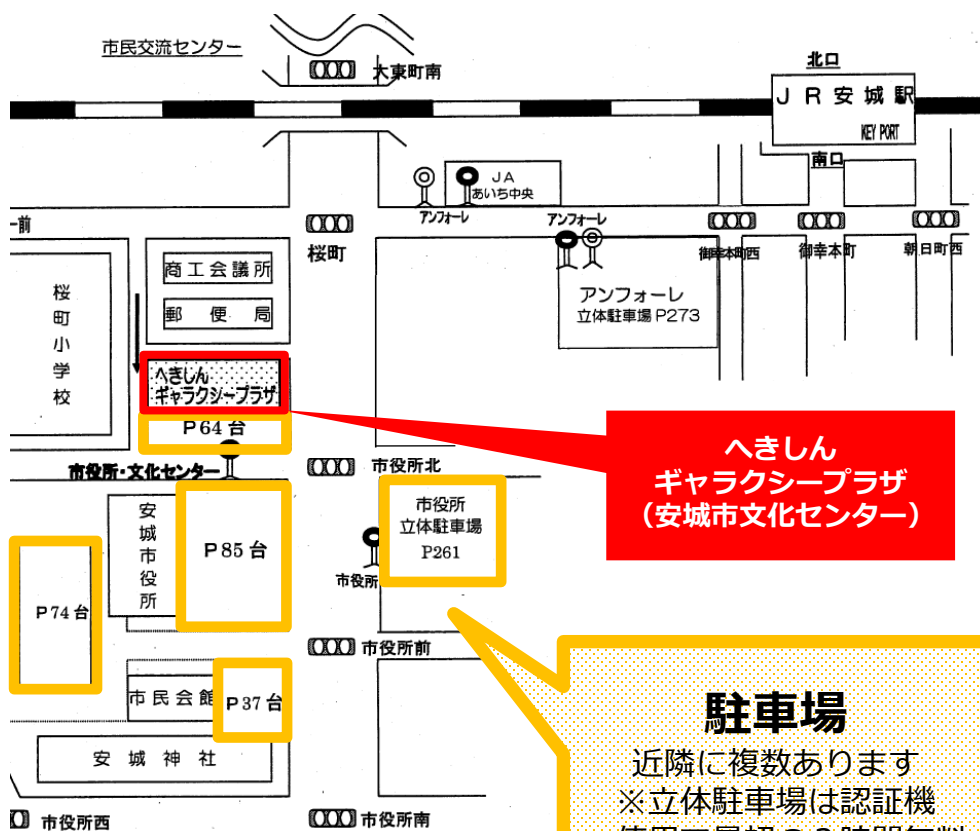
会場 ヘきしんギャラクシープラザ  
(安城市文化センター)  
安城市桜町17番11号



あんくるバス循環線  
右まわり「市役所・文化センター」下車  
左まわり「市役所」下車



以下の駐車場をご利用ください



ヘきしん  
ギャラクシープラザ  
(安城市文化センター)

**駐車場**  
近隣に複数あります  
※立体駐車場は認証機  
使用で最初の3時間無料



男女共同参画ロゴマーク ANJO

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二次元コードから→

安城市の花「サルビア」をデザイン。全体のシルエットは安城の「A」を意識しました。  
ハート形の花びらの大きさは年齢の幅を表現し、幅広い年齢の市民が関わり合っているという意味が込められています。グラデーションで多様性を表し、花とつたが絡み合いながら上昇し握手するような形で、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。