

みんなで
いっしょに

人間関係や仕事がしんどい女子のための
クッキングセラピー

スイーツづくり

「おいしい！」は「癒し」



仕事がしんどくて月曜日のことを思うとなんだか憂うつ。
このままでいいの不安に思いつつ今日も何もできなかった。
いろんなモヤモヤがある女子の心を、スイーツがいやしてくれることがあります。
そんなスイーツづくりにチャレンジしてみましよう♪
人見知り女子も大丈夫。
いっしょに作りながら自然と話も弾みます。
お家で作るのもいいけれど、みんなで作ればきっともっと楽しいはず！
チョコブラウニーとキャロットゼリーを作ります。

日 時 : 7月23日(日) 10:30~13:30
場 所 : とよなか国際交流センター 料理室
(阪急「豊中」駅下車すぐ、エトレ豊中ビル6階)
材 料 費 : 500円
講 師 : 本多 利子(臨床心理士、クッキングセラピー“工房カモミール”主宰)
対 象 : 39歳くらいまでの子どもいない独身女性
定 員 : 15人
申 込 み : 7月13日(木) 15:00までに電話・メール・Webフォーム・来館で申込み。定員を超えた場合は抽選。

すてっぷってどんなところ？

豊中市の公共施設です。性別にとらわれず、ひとりひとりの個性や能力を大切にできる社会をめざす事業をしています。今回の講座は、これまですてっぷに来る機会があまりなかった方に来てほしいと思い、企画しました。この他、誰でも気軽に参加できるツキイチすてっぷや、働く女性対象セミナーなどいろいろな講座・イベントを予定しています。すてっぷには、本やDVDの貸し出しができる情報ライブラリー、女性のための相談室があります。

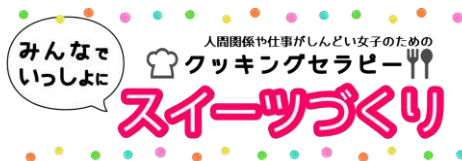
主催: とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ
(指定管理者) 一般財団法人とよなか男女共同参画推進財団

申込み・問い合わせは すてっぷ まで <水曜休館>
〒560-0026 豊中市玉井町1-1-1-501
電話: 06-6844-9773
FAX: 06-6844-9706
メール: kouza@toyonaka-step.jp
<http://www.toyonaka-step.jp/>



<申込みWebフォーム>
<https://ssl.form-mailer.jp/fms/68c70149506861>

電話、FAX、メール、メールフォーム、窓口で受付しています。
 提供された個人情報は、すべて主催事業の運営や募集案内の
 目的においてのみ使用し、他の目的には一切使用しません。
 豊中市内在住・在勤を問わずお申込みいただけます。



↑ FAX : 06-6844-9706

ふりがな		39歳くらいまでの子どものいない 独身女性対象の講座です。
氏名	歳	
住所 〒	—	
	市	
電話番号 (ケータイOK)		
メールアドレス		

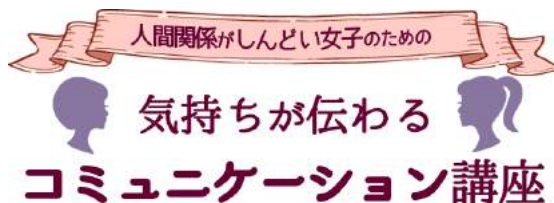
以下はアンケートです。さしつかえない範囲でお答えください。

いまの状況は？ <input type="checkbox"/> 働いている <input type="checkbox"/> 働いたことがない <input type="checkbox"/> 過去に働いたことがある <input type="checkbox"/> (その他)
「しんどいな〜」「モヤモヤするな〜」と感じることがあれば教えてください。 例：職場の人間関係がうまくいかない、友だちが結婚して遊べなくなった、親とすぐけんかになる など

関 連講座

この講座は、コミュニケーションへの苦手意識を少し軽くするレッスンです。
 無理せず、自分らしく素直に、相手も大切に。
 めざしたいのは、そんなコミュニケーションです。

日時 : 6月25日(日) 13:30~16:00
 費用 : 無料
 対象 : 39歳くらいまでの子どものいない独身女性
 定員 : 15人 (先着順)
 申込み : 電話・メール・Webフォーム・来館で受付



2016年度にすてっぷの講座から生まれた部活動です。「毎日がしんどい」と感じている39歳くらいまでの独身女性で活動しています。
 月1回集まっておしゃべりをしたり、イベント「大人女子服交換パーティ」の企画・運営をしてきました。
 今年度も8月から月1回集まる予定です。



メールリストで情報を配信中！
 セミナーや部活動の予定をお届けします。
 登録はこちら→

