

人間関係や仕事がしんどい女子のための 気軽におしゃべり カフェタイム

子どものいない
40歳くらいまでの
独身女性の集まりです

今日も外に出なかった…
このままだと将来
どうなるんだろ…



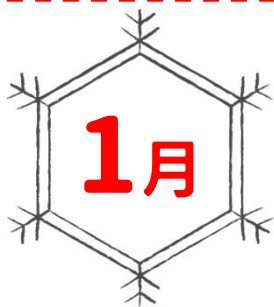
また仕事辞めちゃった！
働くのも人間関係も
うまくいかない！



人と話すのが苦手…
でもだれかと話したい
家族以外と話したい



そんな毎日がしんどい女子のためのカフェ♪



今月は

**カルタを使って
短所を長所にリフレーミング**

◇参加無料
◇申込不要

短所を長所に変えて、新しい自分を見つけましょう！
聞くだけでもかまいません。途中参加や早退もOKです！

日時：2023年1月15日（日） 14:00～15:30

場所：すてっぷ 視聴覚室（エトレ豊中ビル5階）



※当日の準備や片付けを「手伝っても良い」という方は、
ご協力いただくと助かります。準備は13:30から始めます。
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当日は座席の間隔を広めにとります。
マスクの着用・手指の消毒・検温にご協力をお願いいたします。

主催：一般財団法人とよなか男女共同参画推進財団

問合せは すてっぷ 講座担当まで

TEL：06-6844-9773 FAX：06-6844-9706

メール：kouza@toyonaka-step.jp

〒560-0026 豊中市玉井町1-1-1-501 <水曜休館>



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、一人ひとりの個性や能力を大切にできる社会をめざし、事業を展開しています。すてっぷには、貸ホール・貸会議室や、本やDVDの貸出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。女性の就労、技術・資格取得支援、心とからだのこと、ワークライフバランスに関する講座・イベントなども実施しています。



Twitterでも情報配信中！
@Toyonaka_step

すてっぷおとなGirls部

2016年度のすてっぷ主催講座からできた活動です。「毎日がしんどい」と感じている40歳くらいまでの独身女性を対象に、これまで月1回くらいのペースで集まって、おしゃべりをしたり、お散歩にでかけたり、講師を招いたミニセミナーなどを行っています。お気軽にご参加ください！

メールリストで開催日をお知らせします！

メールリスト
登録はこちらから→



すてっぷを活用しよう！ 豊中市以外にお住まいの方でも、どなたでもご利用頂けます！

女性のための相談窓口 すてっぷにはたくさんあります！



- ・女性の生き方総合相談（電話・対面）
- ・からだと心と性の相談
- ・しごと準備相談
- ・労働相談
- ・離婚にまつわるお金の相談
- ・法律相談

相談窓口では、誰にも話せずにひとりで抱えこんでいる悩みについて、一緒に考え、次の一歩を踏み出す応援をしています。「これってどうなのかな」と悩まないで話を聞かせてください。すべての相談が無料で受けられます。

お問合せ・ご予約はこちら **06-6844-9739**



就労支援スペース 「すてっぷα」

- ＼就職活動応援／
- ・応募書類作成用PC、USBの貸出
- ・一時保育付き



情報ライブラリー

- ・ジェンダーや、女性の生き方などに関する蔵書の閲覧・貸出
- ・ハローワーク求人検索用PCの設置



自習室 Myすてっぷ

- ・資格取得
- ・受験勉強
- ・宿題



貸ホール 貸会議室

- ・市民活動
- ・イベント開催
- ・交流会（非営利活動のみ）



とよなかフリーランス MEETコミュニティ

- ＼フリーランス応援／
- ・相談の場
- ・学びの場
- ・出会いの場

★ロビーには、コインロッカー、コピー機も設置しています。ご活用ください！

※ご利用には事前予約や登録が必要です。詳細は、お問合せください。
HPでもご確認いただけます。https://toyonaka-step.jp/



すてっぷHPは
こちら！