



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

2023年

10月15日（日）14:00～15:30

すてっぷ セミナー室2（エトレ豊中ビル5階）

40歳くらいまでの女性の集まりです。

このままでいいのかずっと不安なのに、  
今日も何もできなかった。

仕事がつくて月曜日のことを  
思うと憂うつ。

人と話すのが苦手…  
人間関係がちょっぴりしんどい。  
人見知りだけど少しだけ話したい。

女子にはいろいろありますが、集まってのんびりおしゃべりしましょう♪  
聞くだけでもかまいません。申し込みは不要、途中参加や早退もOKです！

今回は、おしゃべりと、簡単な裁縫をして気分転換しましょう。  
お花のようなモチーフのヨーヨーキルトが作れるように  
裁縫セットを用意して待っています！  
作らなくても、見ているだけでもOKです。

参加  
無料

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HP

## 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。

## 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！

メーリングリストで開催日をお知らせします！

メーリングリスト  
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、次の一步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  
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やLINEからもご確認いただけます。 <https://toyonaka-step.jp/>



すてっぷ  
LINE登録は  
こちらから！