

# もう一度働きたい女性の 再就職セミナー

WEB申込フォーム



4回連続講座

一時保育付

個別相談付

☑結婚や出産などさまざまな事情で退職してしまった。  
☑もう一度働きたいけれど、ブランクがあって自信がない。  
立ち止まっている今こそ、自分らしい働き方を一緒に考えてみませんか？  
再就職に必要なスキルを身に付けて、自信を持って就職しましょう！

2023年

①2/3(金) 10時~12時

自分らしい働き方を考えよう

講師:すてっぷ職員(キャリアコンサルタント)



②2/7(火) 10時~12時

レジリエンスを高めて  
ストレスとうまく付き合う方法



三田村 薫

③2/9(木) 10時~12時

マネープラン  
働き方や人生を見直そう



植田 香代子

④2/25(土) 13時~15時

座談会  
働く先輩女性の経験談を聞こう



ゲスト:現在働いている先輩女性2名

- 定員 求職中や再就職・転職をめざす女性20人(先着順/原則全回参加/ただし1回ごとの参加も可)
- 会場 すてっぷ セミナー室1 (エトレ豊中ビル5F) 阪急宝塚線豊中駅直結
- 費用 無料
- 申込 1/6(金)10:00~ 電話・FAX・窓口・Webフォーム
- 保育 1歳~就学前の子ども 申込期限 1/27(金)15:00 子ども1人につき1,320円(税込/全回分)

■オプション■ PC講座 ブランクを乗り越え、自信をつけよう!  
2/20(月)13時~16時 Word初級 21(火)13時~16時 Excel初級

■オプション講座受講には、Word・Excelどちらかの受講であっても、  
テキスト(税込2,200円)購入が必要です。お支払方法は、お申込み後にご案内します。



近藤 由美子

▼お申込み・お問合せ

【講座担当】TEL 06-6844-9773 MAIL [kouza@toyonaka-step.jp](mailto:kouza@toyonaka-step.jp)

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)



▼連携講座

『女性のための仲間とふみ出す!キャリアチェンジ講座』

就職活動を一緒に頑張る仲間を作りたい方は、  
こちらの講座もぜひご参加ください!

- 時間 いずれも13:00~16:00
- 会場 すてっぷ
- 主催 とよなか雇用創造協議会"eとよ"



TEL:06-6335-7177

1/26  
(木)  
自分を知る

2/2  
(木)  
社会と地域を  
知る

2/9  
(木)  
面接対策  
基本編

2/16  
(木)  
面接対策  
実践編

# 講師プロフィール

## 2/7(火) 10時~12時

### レジリエンスを高めて ストレスとうまく付き合う方法

就職活動中や、働き始めてからもつきまとうストレス。レジリエンスを高めて、働くうえで必要なストレスのコントロール方法を身に付けましょう。



三田村 薫

コミュニケーションオフィス 3SunCreate (サンクリエイト) 代表女性リーダーとして、様々な職場で人材育成に携わる。コーチング研修講師を経て、2013年開業。女性ならではの事例や理論、豊富な実践を交えた参加型研修が特徴のレジリエンス・トレーナーとして活躍中。

## 2/9(木) 10時~12時

### マネープラン 働き方や人生を見直そう

会社制度、社会保険や年金など基礎知識を身に付け、現状を整理することで、将来のなりたい自分をイメージしましょう。(労働法や雇用形態、扶養、育休産休等)



植田 香代子

大学卒業後、中堅商社、設計事務所等に勤務。在職中にファイナンシャルプランナーの資格を取得後、フリーに転身。さらにキャリアコンサルタント、産業カウンセラーの資格を取り、現在は複数の大学にて非常勤講師として勤務。マネーとキャリアの両面からの支援を大切にしている。

## ■オプション■ PC講座 ブランクを乗り越え、自信をつけよう！

WordやExcelになじみのない方や久しぶりにパソコンを使用する方もこの機会にスキルを身に付けましょう！

### 2/20(月)13時~16時 Word初級

ビジネス文書、文字の書式設定、表作成、イラストや図形の挿入、レイアウト設定等

※オプション講座受講には、Word・Excelどちらかの受講であっても、テキスト(税込2,200円)購入が必要です。お支払い方法は、お申し込み後にご案内しますので、お申し込みの際に、メールアドレスかご住所を必ずご記入ください。

### 21(火)13時~16時 Excel初級

セルを指定したデータ入力表作成、簡単な関数の使い方等



近藤 由美子

銀行勤めのころにコンピューターと出会い面白さにひかれて業界入り。ソフト会社でシステムエンジニア、経営コンサルティング会社を経て1991年に独立。現在はフリーランスとして、IT講師、講座企画、情報処理の教科書著作、Webデザイン制作、小規模業務システム開発、DTP制作など、コンピューターに関するいろいろな仕事にトライしている。

## もう一度働きたい女性の再就職セミナー・FAXお申込みフォーム FAX 06-6844-9706

名前(ひらがな)		年代	10代・20代・30代・40代 50代・60代・70代以上
住所	〒		
連絡先	電話		
	メール		
▼ 質問等があればお書きください。			

▼ 参加希望日に○をつけてください。

全日 (オプションあり)	全日 (オプションなし)	2/3 (金)	2/7 (火)	2/9 (木)	2/25 (土)
-----------------	-----------------	---------	---------	---------	----------

## 一時保育・FAXお申込みフォーム

お子さん一人につき1320円(税込/全回分) 定員:5人(先着順)  
持ち物:手拭きタオル・着替え・お茶(すべてにお名前を書いてください)

<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要	お子さんの名前(ひらがな)	年齢	歳 月
1月27日(金) 15:00締切	*保育の経験 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> 初めて	*おむつ *トイレ	<input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> いない <input type="checkbox"/> いえる <input type="checkbox"/> いえない

☆豊中市内在住を問わず、ご参加いただけます。

☆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使用するほか、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、必要に応じて保健所等の公的機関へ提供します。他の目的には一切使用しません。

☆申込後にキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。

☆新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、中止となる場合があります。