

これからの自分を考える5日間

さがみはら

ウィメンズ・カレッジ 2022



男女共同参画についての理解を深め、さまざまな視点から継続的に学習し、積極的に社会に参画することのできる人材の育成を図るとともに、多様な生き方のなかで、自分らしい生き方や働き方を選択できるように女性のエンパワメントを図ることを目的に開催します。

日程:令和5年1月29日(日)~3月4日(土)【全5回】

会場:ソレイユさがみ セミナールーム1又は2

対象:女性

定員:20名(申込順)

保育:1歳以上未就学児6名(申込順・要予約・無料)

主催:相模原市総合就職支援センター&ソレイユさがみ

・マスクを着用しご参加ください

・ソーシャルディスタンスを確保して実施します

・当日、発熱や体調不良のある方は、参加をご遠慮ください

参加費無料!!



※講座の内容・申込方法等詳細は裏面をご覧ください

## ～ ウィメンズ・カレッジ 2022 スケジュール ～

	開催日時等	講師・講義内容等
1 回	<b>1/29(日)</b> 10:00～12:00 (開講式 10:00～10:05) (会場セミナールーム2)	講師:中尾 あずさ さん (キャリアコンサルタント) テーマ:～本質を見抜く力は疑問を持つことから!～ ・物事を鵜呑みにしない視点や情報を取捨選択する分析力など「クリティカルシンキング(批判的思考)(※1)の基本的な考え方と思考を学ぶ。  (※1)現状の課題・問題が何か、その事象を「批判的」に捉えて、本質的な課題は何か、それに対する仮設・回答は何かということを網羅的に、かつ深く考え抜く思考法。
2 回	<b>2/5(日)</b> 10:00～12:00 (会場セミナールーム2)	講師:星谷 みよ子 さん(分子整合栄養アドバイザー) テーマ:～分子栄養学を学び、慢性疲労からの脱却!～ ・どんな栄養素がどれくらい必要か、分子栄養学(※2)の観点から、疲れを溜めない体づくりの食事法(具体的な食べ方、選び方)を学ぶ。  (※2)身体を構成する細胞(分子)を食事や運動で適度に整えることで、健康な状態を維持できるという北米発祥の栄養学。
3 回	<b>2/18(土)</b> 10:00～12:00 (会場セミナールーム1)	講師:小嶋 明美さん(ヨガインストラクター) テーマ:～ヨガでスッキリ!自分らしくイキイキと過ごしましょう!～ ・年齢、体の硬さなど関係なく心や体をスッキリ整えるヨガを体験し、心身のバランスを整え体幹アップにつなげる。
4 回	<b>2/25(土)</b> 10:00～12:00 (会場セミナールーム1)	講師:高橋 和也さん(ファイナンシャルプランナー) テーマ:～上手にためて、賢く殖やそう! ・お金を正しく知ること、将来の漠然とした不安を解決し、人生を豊かに、元気に過ごすツールを学ぶ。
5 回	<b>3/4(土)</b> 10:00～12:00 (閉講式 12:00～12:15) (会場セミナールーム2)	講師:宮川 美恵子 さん(人材育成コンサルタント) テーマ:～自分らしくキャリアアップ!～ ・様々な視点で、キャリア・デザインを描き、自分らしく多様な分野で働き続けることができるヒントを学ぶ。

お申込み・お問合せ

TEL 042-775-1775  
FAX 042-775-1776

※1月5日(木)から申込受付開始

HP



URL:<http://www.soleilsagami.jp/>

相模原市立男女共同参画推進センター  
(ソレイユさがみ)  
〒252-0143  
相模原市緑区橋本6-2-1 イオン橋本店6階  
(シティ・プラザはしもと内)

アクセス



※JR横浜線・相模線・京王線橋本駅北口徒歩1分

主催:相模原市総合就職支援センター / 相模原市立男女共同参画推進センター(ソレイユさがみ)