

さがみはら ウィメンズ・カレッジ 2024

～なりたい自分を見つける5days～

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ーメントを図ることを目的に開催します。



参加費
無料

日程:令和7年2月1日(土)~3月15日(土) 全5回

会場:ソレイユさがみ セミナールーム2

対象:女性

定員:20名(申込順)

保育:2歳以上未就学児(申込順・要予約・無料)

主催:相模原市(産業支援・雇用対策課) & ソレイユさがみ

※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 2024 スケジュール ～

	開催日時等	講師・講義内容等
1 回	2/1(土) 10:00～12:00 (開講式 10:00～10:05)	講師:井上 隆 さん (慈恵第三看護専門学校非常勤講師・高津看護専門学校非常勤講師) 講義:リフレーミングでコミュニケーション力アップ! ☆ピンチをチャンスに、ネガティブからポジティブに変換できるよう見方、考え方について学ぶ。(リフレーミングとは考え方、見方という枠(フレーム)を変えること。)
2 回	2/8(土) 13:30～15:30	講師:佐川 美土里 さん (臨床心理士・公認心理師) (特定非営利活動法人神奈川県メンタルヘルスサポート協会所属) 講義:心も体も健やかに女性のためのストレス対処法 ☆ストレスとの上手な付き合い方や自分に合った適切な対処法などのコツを学ぶ。
3 回	2/15(土) 13:30～15:30	講師:しのだ みほ さん (女子美術大学講師・グラフィックデザイナー) 講義:色彩心理を学んでみよう♪ ☆色の持つ力を上手に利用することで、自分を知り、表現できる色の効果や感じ方について学ぶ。
4 回	3/1(土) 13:30～15:30	講師:秋山 友美 さん (家計コーチ・ファイナンシャルプランナー) 講義:物価高に負けない上手な家計のやりくり ☆お金がたまる仕組みづくりや、固定費削減やキャッシュレス決済など家計の見直しとやりくりについて学ぶ。
5 回	3/15(土) 10:00～12:15 (閉講式 12:00～12:15)	講師:宮川 美恵子 さん (人材育成コンサルタント) 講義: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(日)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

〒252-0143 (ソレイユさがみ)
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