

女性の活躍応援事業

ヒントを学ぼう!



# さがみはら ウィメンズ・カレッジ 2025

～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。

日程:令和8年2月7日(土)~3月21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

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 2025 スケジュール ～

	開催日時等	講師・講義内容等
1 回	<b>2/7(土)</b> 10:00～12:00 (開講式 10:00～10:05)	<b>講義:アンガーマネジメントの手法</b> ☆不必要な怒りに振り回されないよう、自己の感情をコントロールし怒りの感情を建設的に扱える手法を学ぶ。 <b>講師:井上 隆 さん</b> (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)
2 回	<b>2/14(土)</b> 10:00～12:00	<b>講義:自分らしい働き方、賢く働くために</b> ☆人生 100 年、多様な働き方が選択できる時代、賢く働くために知っておきたい年金制度や扶養控除について学ぶ。 <b>講師:櫻井 三樹子 さん</b> (特定社会保険労務士)
3 回	<b>2/21(土)</b> 10:00～12:00	<b>講義:仕事や家事に役立つモノと思考の整理術</b> ☆モノの収納、整理、維持を行う「片付け」をタイムマネジメントに応用して自分らしい時間の使い方を学ぶ。 <b>講師:大村 信夫 さん</b> (キャリアコンサルタント・整理収納アドバイザー)
4 回	<b>3/14(土)</b> 10:00～12:00	<b>講義:パーソナルカラーで自分らしい表現を</b> ☆パーソナルカラーを知り、色の持つ力を上手に利用することで仕事や暮らしの場で自分らしい表現ができるように色の効果や感じ方を学ぶ。 <b>講師:しのだ みほ さん</b> (女子美術大学講師・グラフィックデザイナー)
5 回	<b>3/21(土)</b> 10:00～12:15 (閉講式 12:00～12:15)	<b>講義:自分らしくキャリアアップ</b> ☆様々な視点で、キャリア・デザインを描き、なりたい自分を見つけて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。 <b>講師:宮川 美恵子 さん</b> (人材育成コンサルタント)



### お申込み・お問合せ

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

※1月5日(月)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