

働きづらさに悩むあなたのための

明日への

3回
連続


ファーストステップセミナー



9/7 水 **13:00~16:00**

簡単、おいしい
自分ごはん

食事は生活の基本。
栄養バランスを考えた
簡単で美味しい料理を
自分で作りましょう。



「働いたことがなくて不安」
「仕事に就いても、長続きしない」
「人間関係がちょっと苦手」
「職場で浮いてしまう気がする」

そんな風にしてしまうアナタが
3回連続で、ココロとカラダのバランスを
整えて、働くための「はじめの一步」を
踏み出すためのセミナーです。
コミュニケーションのワークや就労に関する
情報提供も行います。

9/14 水 **13:00~15:00**

心と体を調える
ヨガ

呼吸に意識を傾け、
ゆっくり動きながら、
体の感覚に集中し、
安定した心を感じましょう。



9/28 水 **13:00~15:00**

好印象を与える
メイク

専門家から教わる
メイクのコツの数々。
面接にも役に立つ
自分の演出法を学びましょう。



- 会場：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」 JR大森駅より徒歩8分
- 対象者：区内在住、在勤の概ね40歳までの働きづらさに悩む女性でシングルの方
- 定員：10名（申し込み多数の場合は抽選） ■参加費：500円（第1回 調理材料費）
- 申し込み締切：9月2日 金曜日 必着 *申し込み方法の詳細は裏面をごらんください

講師紹介

石井麻理さん：洋菓子研究家、オペラ歌手。TBS「世界ふしぎ発見！」のミステリーハンターを経て、サロン形式のお菓子教室「マリスコンチェルト」を主宰。47歳から、うつ病を抱えながらも、長年の憧れだったオペラ歌手を目指し、見事実現。現在7年目となる。体調がすぐれない時でも、さっと作れる簡単手料理も好評。



柳瀬けい子さん：女性の心と体の健康と美容に特化した「柳瀬式ウェルネスヨガ」を指導。激しい動きは一切なし。動きはゆっくりとしているのに、体がポカポカする、と幅広い世代から人気を博している。「今をキープ」「あせらず・あきらめず・こつこつと」がモットー。

鶴貝真由美さん：メイクセラピスト、戸板女子短期大学非常勤講師、NPO 法人女性のスペース「結」理事、女性の心と美容と健康についての研究家。長年培った女性のメンタルヘルス、健康、美容についてのノウハウを活かして、女性の心身にわたる相談（大田区、越谷市、武蔵野市女性相談員）、講演等で活躍中。



申込方法

FAX、またはE-Mail（PC・携帯）にて

- ① ファーストステップセミナー申込
- ② 〒住所 ③ 名前(ふりがな) ④ 年齢 ⑤ 電話番号



- * 申込後には必ずこちらから返信をします。申込後3日を過ぎても返信がない場合は、FAX またはメールが届いてない可能性がありますので必ずお問い合わせください。
- * 個人情報は適切に管理し、今後の講座の案内等に使用させていただきます。講座目的以外には使用しません。

応募締め切り

2016年9月2日（金）

申込・問い合わせ先

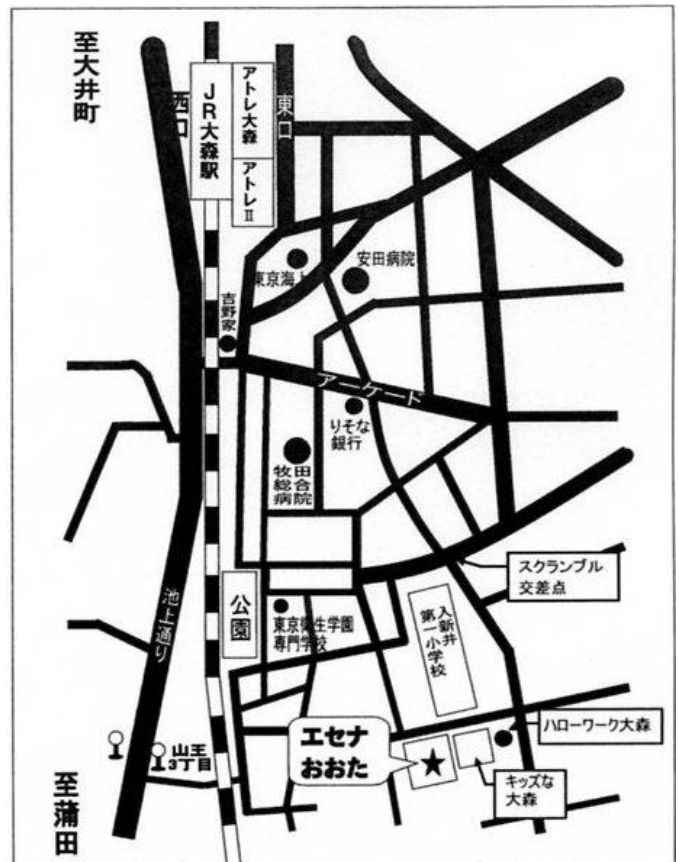


〒143-0016 大田区大森北 4-16-4
大田区立男女平等推進センター
「エセナおおた」

☎ : 03-3766-4586

FAX : 03-5764-0604

E-MAIL : escena@escenaota.jp



JR京浜東北線 大森駅より徒歩8分
駐車場はありません。

ケータイで
申込み
できます

