

生活費・学費・・・
これから必要な金額は？

お金の不安を
手放したい

もう少し、
収入を増やしたい！

仕事と家庭の両立、
みんなどうしてる？

あなたの一步を応援します！

無料

ひとり親の 就職・転職応援セミナー

■ 横浜市内開催 @男女共同参画センター横浜 (JR・横浜市営地下鉄 戸塚駅徒歩5分)

【第1回】 11/6 (火) 10:00~12:00

① ころとからだの整え方 ② 先輩シングルマザーの体験談とミニ交流会

【第2回】 11/8 (木) 10:00~12:00

自分に合った働き方と仕事・今からでもめざせる！収入アップへの道

【第3回】 11/10 (土) 10:00~12:00 ひとり親のマネー&ライフプラン

■ 相模原市内開催 @ユニコムプラザさがみはら (小田急 相模大野駅徒歩3分)

12/4 (火) 10:00~12:00

① ひとり親のマネー&ライフプラン ② 自分に合った働き方と仕事・収入アップへの道

■ 定員：各回18名

■ 対象：神奈川県に住んでいるひとり親

■ 保育：2カ月～未就学児（無料）

※1講座から参加できます お茶・お菓子付き

申込・問合せ先：（公財）横浜市男女共同参画推進協会 事業企画課

TEL：045-862-5141

<http://www.women.city.yokohama.jp/>

受付時間：9時～17時30分（土日祝、第4木曜を除く）

HP フォーラム 横浜 検索

提供された個人情報は、今回の講座とその後の就労調査のみに使用し、その他の目的で使用することはありません。



●主催 神奈川県・横浜市・相模原市
●企画・実施 （公財）横浜市男女共同参画推進協会

プログラム内容

▼1講座から参加できます ▼参加費・保育料無料 ▼お茶・お菓子付き

■横浜市開催 (全3回 10:00~12:00) 会場: 男女共同参画センター横浜

【第1回】11月6日(火) ① **こころとからだの整え方** ~子育てと仕事を両立するために~

講師: 赤石千衣子 (しんぐるまざあず・ふぉーらむ理事長) 著書『ひとり親家庭』/岩波書店 等

・自分をいたわろう……ストレスケアとセルフケア (体験あり)

・子どもを怒りすぎてしまう……アンガーマネジメント

② **先輩シングルマザーの体験談とミニ交流会**

ファシリテーター: 江成道子 (日本シングルマザー支援協会代表理事)

ゲストスピーカー: 転職・キャリアチェンジで収入アップした先輩ママ

・仕事と子育ての両立のコツ、悩みと解決法など、先輩に実体験を聞いてみよう

【第2回】11月8日(木) **自分に合った働き方と仕事・今からでもめざせる! 収入アップへの道**

講師: 秋田文子 (就職・転職アドバイザー)

・自分に合った働き方と仕事 ・ねらい目のしごとの見つけ方 ・収入アップのコツ

【第3回】11月10日(土) **ひとり親のマネー&ライフプラン~ひとり親のお金と将来を考える**

講師: 波柴純子 (ファイナンシャルプランナー)

・子育てに必要なお金はどのくらい? 具体的な費用を見える化してお金の不安を手放そう

・ひとり親のための支援制度を知ろう

■相模原市内開催 12月4日(火) (全1回 10:00~12:00) 会場: ユニコムプラザさがみはら

① **ひとり親のマネー&ライフプラン** ② **自分に合った働き方と仕事・今からでもめざせる収入アップへの道**

※講座内容・講師は上記該当部分と同様

申込方法 電話またはHPにて (9/26 9:00~)

TEL: 045-862-5141 9:00~17:30 (土日祝、第4木曜除く) <http://www.women.city.yokohama.jp/>

★受付期間 横浜市開催: 10/29締切 相模原市内開催: 11/20締切 ※どちらも応募多数の場合抽選

★締切日以降も空きがあれば電話にて先着順で受付しますので、お気軽にお問合せください

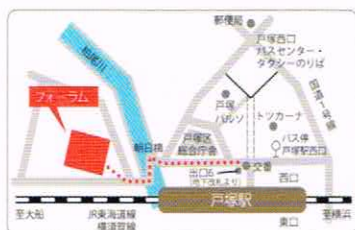
保育 生後2ヵ月~未就学児 (要事前予約、先着順)

★講座申込み時にお申込みください 講座開催日5日前締切

横浜市内会場 男女共同参画センター横浜

住所 戸塚区上倉田町4-3-5-1

JR・横浜市営地下鉄 戸塚駅 徒歩5分



相模原市内会場 ユニコムプラザさがみはら

住所 相模原市南区相模大野3丁目3番2号

bono相模大野サウスモール3階 小田急 相模大野駅徒歩3分

