

働き始める前の  
もやもやを  
おしゃべりして解消！

★リアル＆オンライン同時開催！

★お子様と一緒に参加OK♪  
(リアル参加は見守り保育つき)

★交流会+ミニセミナーつき  
(詳細は裏面記載)



**対象** 1歩踏み出したいすべての女性

- ・働き始めようかどうか悩んでいる
- ・仕事と家庭生活の両立が不安
- ・今すぐにでも働きたい・いつかは働きたい
- ・何から初めて良いかわからない

# 働きたい女性の おしゃべり交流会

**時間** 10:30~11:30

**定員** 15名

**参加費** 無料 ※要事前予約

**開催場所** はたらコーデわかやま & ZOOMオンライン

**お申込**



← QRコードからWeb申し込み

<https://forms.gle/hNZcRSpyZPsFiJ4r6>

もしくは

お電話にてお申し込みください

073-421-8080

## 《スケジュール》

2022年

10月28日(金)

11月25日(金)

12月23日(金)

2023年

1月27日(金)

2月24日(金)

3月17日(金)

ミニセミナーでは

「仕事」と「家庭生活」

「健康」「自己分析」

など

女性のための

様々なセミナーを

実施します！

お問合せ・個別相談のご予約はこちら



和歌山県再就職支援センター  
**はたらコーデわかやま**

TEL **073-421-8080**

E-mail [job-cycle@re-employment.org](mailto:job-cycle@re-employment.org)

〒640-8033 和歌山市本町1-22  
Wajima本町ビル3階(紀陽銀行向かい)  
FAX:073-424-0230  
ご利用時間:9:30~18:00(毎週火曜日、祝日、年末年始を除く)

センター案内  
イベント情報は  
こちらから



ホームページ



Facebook



Instagram



LINE



# 働きたい女性のおしゃべり交流会

## ミニセミナー内容

2022年  
10/28  
(金)

### 「心と身体をつなげる足もみ」

足の反射区を刺激することで自律神経を整えることにより身体だけでなく心のリラックス方法をお伝えします。普段、じっくりと自分自身の身体と向き合う機会はないと思いますが、ぜひこの機会にご自身の身体と向き合う機会にさせていただけたらと思います。

※準備 足裏をさわりやすい服装

講師：柿田 満沙弥  
ホッピング登録ママ講師®  
作業療法士  
nico

2022年  
11/25  
(金)

### 「職場での人間関係を円滑にするために、アンガーマネジメントを活かそう」

仕事や職場での人間関係を円滑にするためにはアンガーマネジメントは大変重要です。怒りが生まれるメカニズムや怒りの手放し方についてお話します。怒りの感情のコントロールについて考えてみましょう。アンガーマネジメントにより怒りのコントロールができるようになり、怒りの感情で振り回されなくなることで、自信をもって就活に挑みましょう。

※持ち物 筆記用具

講師：下垣内 信子  
ホッピング登録ママ講師®  
アンガーマネジメントコンサルタント®

2022年  
12/23  
(金)

### 「時短家事で解決！家庭と仕事を両立するためのポイント」

働く女性のお悩みで、家庭と仕事の両立が難しい、とよく耳にします。両立する中で出てきやすい家事のお悩み(食事・洗濯・掃除)について、時短家事のポイントを取り入れた改善策をお伝えします。聞いたその日から取り入れることができるポイントも多々ありますよ！再就職後も必ず家事はついてきます。再就職後の在宅時間は朝と夜の数時間になることも多々。時短家事を取り入れて、家事の効率化や家事シェアについて考えておくことで再就職への不安も軽減するはずです。

※持ち物 筆記用具

講師：三宅 春香  
ホッピング登録ママ講師®  
時短家事コーディネーター®  
LalaCoquekot (ララコクリコ)

2023年  
1/27  
(金)

### 「わたしの【トリセツ】講座」 ～素質分析から紐解く自分との向き合い方～

「あなたの強みは何ですか？」「組織の中であなたはどんな役割を得意としますか？」生まれ持った素質タイプを知ることで、あなた自身の長所や得意分野を客観的に見つめ直すことができます。自分自身を知るきっかけになるとともに、他者との関わり方を知ることもできます。あなた自身のトリセツを更新してみましょう！

※持ち物 筆記用具

講師：川端 真希  
ホッピング登録ママ講師®  
素質分析アドバイザー  
チャイルドカウンセラー

2023年  
2/24  
(金)

### 「心と所作を磨くためのおしゃべり会」

多くの人に「感じがいい」と思ってもらえるって素敵なことだと思いませんか？それがマナーです。1人の女性として、親しまれる所作を楽しくお伝えします。知っていたマナーも今日からすぐ実践したくなります。一度は学んだことがあるビジネスマナーも交流会を通じてきっと人前で自信をもって行動できるようになります。就活や訪問先でコートを脱ぐタイミングは？なぜお辞儀が必要？私の表情はどんな印象？？知ることはもちろんフレキシブルに実践出来るようになります。

※持ち物 スマホ、あれば手鏡

講師：木村 志保  
ビジネス実務マナー検定1級

2023年  
3/17  
(金)

### 「安心して働くために知ってほしい 労働法と社会保険のキホン」

「働くために必要な知識」って何だと思いませんか？なかでも労働法や社会保険、働くときに必要とされる知識のほずなのに実はよく知らないなんてことも…。人生に大きくかわる「働く」ということ。「知る」をテーマに一緒に楽しく学びましょう！

※持ち物 筆記用具

講師：久保 未来  
ホッピング登録ママ講師®  
社会保険労務士試験合格者

10:30~11:30

ミニセミナー30分 交流会30分 最後にアンケート入力

「ママ講師®」名称はNPO法人ホッピングの商標登録です。