

女性限定

もっと輝く！これからの私 自分磨きにつながるセルフケア術

女性の能力や魅力がストレスによって損なわれないように…
自分自身を知り、ストレスを上手にコントロールする方法などを学び、
未来の夢を描いてイキイキと輝く女性になりましょう。

第1回

6/29
(木)

自分自身をリサーチしてみよう

- ・心のアクセルとブレーキを知ろう
- ・前に進むための原動力は何だろう
- ・私の前に立ちはだかる壁

連続3回

19:00～20:30

第2回

7/6
(木)

ストレスをコントロールする

- ・セルフケアとは何か
- ・私の考え癖を知る
- ・ストレス発散法

第3回

7/13
(木)

私の未来図を描く

- ・夢を描こう
- ・「素敵な私」を認めて自信を持とう
- ・未来図のために必要なもの



講師 松本 昌代 氏

㈱ドリームワークス

講師 兼 人材育成アドバイザー

河合塾にて、受験生の進路指導と新規事業の立ち上げに携わる。

その後、大手企業に入社。労務管理を担当し出勤率を大幅に回復させた実績を有する。現在は年間23社103講座を担当する人気講師。研修内容は、接遇からコミュニケーション、チーム形成、メンタルマネジメント、ハラスメント対策など幅広い。夫と共に3人の子育てに奮闘するワーキングマザー。

会場

アオッサ6階 研修室601BC

対象

市内在住または在勤の女性
(全3回とも参加できる方)

定員

30名(抽選)

受講料

無料

申込締切

平成29年6月18日(日)

申込方法

窓口、電話、郵送、FAX、または福井市男女共同参画・子ども家庭センターHPからお申込みください。

郵送、FAXでお申込みの場合は、

- ①講座名 ②氏名（フリガナ） ③年齢
- ④〒住所 ⑤電話番号（携帯可）をご記入の上、下記の申込先までお送りください。

●申込締切：平成29年6月18日（日）



●JR福井駅東口から… 徒歩 1分

アオッサ地下駐車場（有料）は、台数に制限があります。ご来場の際には公共交通機関をご利用ください。

申込み・問い合わせ先

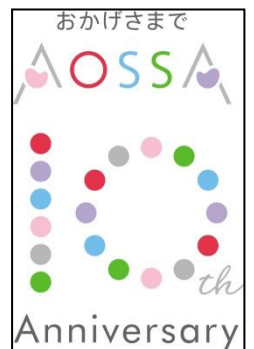
福井市男女共同参画・子ども家庭センター
（女性活躍促進課内）

☎910-0858 福井市手寄 1-4-1 アオッサ 5階

TEL：0776-20-1537 FAX：0776-20-1538

開所時間 9時～21時（土・日・祝日 9時～18時）

休所日 毎週火曜日・12/29～1/3



アオッサ 10周年

もっと輝く！これからの私「自分磨きにつながるセルフケア術」参加申込書

(フリガナ) 氏名		年齢	歳代
住所	〒	電話	
福井市外在住の方：福井市内勤務で ある ・ ない			

※個人情報適切に管理し、講座のご案内等に使用させていただきます。それ以外では使用いたしません。