これからの未来を描く講座

～自分らしい働き方と毎日を見つけるヒント～

Day1
2026.9.10（木）
am.10:00~12:00
これまでの
私に出会う時間

Day2
2026.9.17（木）
am.10:00~12:00
これからの
私を描く時間

２回連続講座ですが、ご参加いただける日程だけでもお申し込みいただけます

講師 霜鳥 光 さん
株式会社キャリアトラスティング 代表取締役
国家資格２級キャリアコンサルティング技能士／両立支援コーディネーター

「これから、どんな働き方が自分に合っているのだろう」

そんな気持ちを抱えながらも、一歩を踏み出そうとしている女性のための講座です。
再就職や育児休暇後の復職など、環境が変わるタイミングでは、不安や迷いを感じることも少なくありません。
本講座では、自分自身を見つめ直しながら、「自分らしく働くこと」「無理をしすぎない働き方」「これからの毎日」について整理していきます。
“頑張るため”ではなく、“自分らしく進むため”の時間として、安心してご参加ください。

会場 ▶ 勤労者女性会館しなのき　視聴覚室（３階）

定　員 ▶ ２０名（先着順）　　参加費 ▶ 無料

対　象 ▶ 再就職や育児休暇後の復職等を控えている市内在住または在勤の女性

託　児 ▶ ４か月から就学前まで（無料・申込締切 9/4（金）　ただし定員に達し次第締切）

申込方法 ▶ 長野市男女共同参画センターの窓口、電話、ファクス、Ｗｅｂ申込フォームにて

↓ 申込はこちらから ↓

【申し込み・問い合わせ】

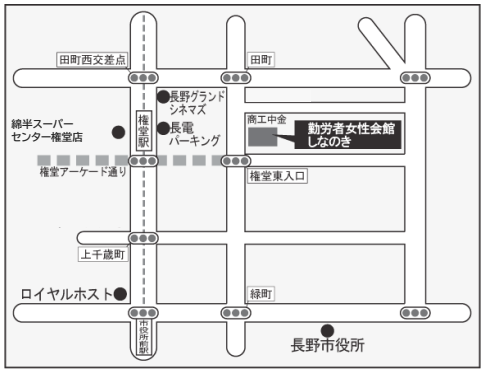
長野市男女共同参画センター
（指定管理者：協同組合長野シーアイ開発センター）
NAGANO
☎ 026-237-8303（平日8:30-17:00）
長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1
勤労者女性会館しなのき内
https://www.shinanoki.org/danjo/

会 場

勤労者女性会館しなのき

〒380－0814
長野市大字鶴賀西鶴賀町1481－1
tel. 026-237-8300

●JR長野駅よりバス　権堂下車徒歩2分
●長野電鉄　権堂駅下車徒歩2分



※ 会場に駐車場のご用意がありません。公共交通機関や有料駐車場をご利用ください。
※ 長電権堂パーキングをご利用の方には、200円分の駐車補助券を差し上げます。駐車券をご持参ください。

申込方法

男女共同参画センターの窓口（勤労者女性会館しなのき窓口内）のほか、
電話（026-237-8303）、ファクス、Web申込フォームにて受け付けています。

これからの未来を描く講座
ＦＡＸ申込書

FAX:026-237-3315

長野市男女共同参画センター　宛

お名前	年齢 ：　　歳代
電話番号	－　　－　　FAX受理後の確認の連絡 要　・　不要
参加希望日	両日　・　9/10のみ　・　9/17のみ
お住まいの地区名	 **＜長野市以外にお住まいの方＞** 勤務先の所在地（地区名）　長野市 （　　）
託児希望	なし　・　あり　（　　人） **＜託児のお子さんのお名前・性別・年齢（9/10現在）＞**

※　お申し込みいただいた情報は、当イベント以外の目的で使用することはありません。