

当ワークショップを受講された方は雇用保険受給者の
失業認定申告書の「求職活動1回」に該当します。

※同日に2つのワークショップを受講された場合は1回、別日に異なるテーマのワークショップを受講された場合はそれぞれ1回ずつのカウントになりますのでご注意ください。

参加無料

あなたらしい、あたらしいキャリアを考えるワークショップ 2024

女性のためのキャリアデザイン

キャリアと聞いて何を思いうかべますか？実は「仕事も含めた人生そのもの」という広い意味もあります。キャリアの語源はラテン語の「道」。これからの人生をイキイキと歩むためのヒントを見つけませんか？

#ダブルケア

#パラレルキャリア

#子育て





#介護

#幸せ
ビューティーレッスン

#ビジネスマナー

【対象】就労への不安や悩みを抱える女性（就業中、失業中は問いません。年代も不問です。）

お子さま連れでの参加も可能です。託児はありませんのでご了承ください。

申込QRコード・開催地域	テーマ	日時	会場
	盛岡	頑張りすぎないダブルケア(介護・育児)	13:00~14:00
		仕事・子育てのちょうどいいバランス	15:00~16:00
		知って得するビジネスマナー	13:00~14:00
		幸せビューティーレッスン	15:00~16:00
	滝沢	知って得するビジネスマナー	13:00~14:00
		幸せビューティーレッスン	15:00~16:00
		どうする?介護・育児・仕事が重なるとき	13:00~14:00
		多様な働き方・パラレルキャリア	15:00~16:00
	二戸	知って得するビジネスマナー	13:00~14:00
		幸せビューティーレッスン	15:00~16:00
	一関	知って得するビジネスマナー	13:00~14:00
		幸せビューティーレッスン	15:00~16:00
		頑張りすぎないダブルケア(介護・育児)	13:00~14:00
		多様な働き方・パラレルキャリア	15:00~16:00
	宮古	知って得するビジネスマナー	13:00~14:00
		幸せビューティーレッスン	15:00~16:00

【申込】開催地域ごとの申込QRコードよりお申込みください。

各回定員20人
盛岡のみ定員30人

日程、会場など、お間違いの無いようご注意ください。申込フォームに申込後の流れや注意点を記載しておりますので必ずご確認ください。定員となり次第締切とします。申込フォームをご利用できない場合には当センターへお問合せください。

【主催】岩手県、岩手県男女共同参画センター 【共催】宮古市、一関市、二戸市、滝沢市

【問い合わせ・申込】岩手県男女共同参画センター

〒020-0045岩手県盛岡市盛岡駅西通1-7-1 アイーナ6階 TEL: 019-606-1761 FAX: 019-606-1765

E-mail: danjo@aaina.jp URL: <https://www.aaina.jp/site/danjo/>



WEBサイト

【ワークショップ詳細・講師】

知って得するビジネスマナー

県央(盛岡・滝沢)

県北(二戸)

県南(一関)

沿岸(宮古)

【講師】 いわて男女共同参画サポーター、株式会社赤澤号 代表 赤澤 徳俊氏
レクチャーと実技でビジネスマナーの基本を習得します。敬語の基本、場面にあった言葉遣い、電話応対等、職場や就職活動で役立つ知識を身につけませんか。



幸せビューティーレッスン

県央(盛岡・滝沢)

県北(二戸)

県南(一関)

沿岸(宮古)

【講師】 株式会社ポーラ 北東北ユニット 佐藤 範子氏 (※開催地により変更になる場合があります)
～美容は幸福度にご貢献できるのか～をテーマに、ポジティブに暮らすヒントなどをメイクの実演を交えてお伝えいたします。内面から輝き、なりたい自分をイメージしてみませんか。

■ Profile 2021年に「ポーラ幸せ研究所」を創設し、Well-being実現に向けてさまざまな研究を続けている。その中でジェンダーを超えた幸福度とスキンケアやセルフケア、及びメイクの関係について明らかにし、様々な活動に生かしている。
※2024年岩手県と包括連携協定を締結

POLA

どうする！？介護・育児・仕事が重なる時

県央(滝沢)

【講師】 いわて男女共同参画サポーター、岩手奥州ダブルケアの会 代表 八幡 初恵氏
育児や介護などケアが複合的に重なることがあります。想像しただけでも「大変そう！」と思いますよね。いざという時に慌てないよう、シミュレーションしてみませんか。



がんばりすぎないダブルケアのコツ

県央(盛岡)

【講師】 いわて男女共同参画サポーター、岩手奥州ダブルケアの会 代表 八幡 初恵氏
一人で抱え込まないことがダブルケアの鉄則です。頼れる人、こと、もの、皆さんの身近にはたくさんの頼れる先「資源」があります。ダブルケアに直面しても自分らしく両立できる方法を考えてみませんか。

県南(一関)

仕事と子育ての「ちょうどいいバランス」

県央(盛岡)

【講師】 いわて男女共同参画サポーター、OKD Works 代表 岡田 芳美氏
仕事と子育ての両立に悩んでいるワーママさん、両立の工夫や「ちょうどいいバランス」を一緒に考えてみませんか。
これから復職をお考えのママさんやプレママさんもぜひどうぞ！



多様な働き方～複業・パラレルキャリアのすすめ～

県央(滝沢)

【講師】 いわて男女共同参画サポーター、OKD Works 代表 岡田 芳美氏
Withコロナ時代、生き方・働き方はますます多様になりました。
複業・パラレルキャリアで自分らしい生き方を考えてみませんか。

県南(一関)