

# 働きたい女性のための 応援講座



全講座  
託児付き



・ひとり親家庭のママ・学んで就労につなげたいママ  
・子育て支援をしたい方・スキルアップしたい女性  
ご応募ください！

① ママも子どもも笑顔になる♪  
片づけしなさいと言わずに済む



## 整理収納環境作り

日時 11月17日(木)

時間 10:00~12:00

場所 中妻応援センター

講師 整理収納コンサルティング  
style-R 金田玲子

時間もないし自分も片づけ苦手だし...。  
そんなママこそ必見!! 整理収納のコツを知って  
実践すれば誰でもできるようになるスキルです♪

② スピード調理なのに栄養豊か!!

## 親子で作る美味しいごはん

日時 11月20日(日)

場所 10:00~12:00

場所 青葉ビル

講師 ヘルシー食生活プランナー  
管理栄養士 佐藤ユウ

料理講習会を通して親子で楽しみながら食事の  
大切さを認識しましょう! 健康づくりの基本・  
体の健康・心の健康・頭の健康に毎日何を  
どのくらいどんなふうに食べるかを知り明日か  
らの食事に役立てましょう!

③ 大勢の前でもあがらずにラクに話そう♪

## 緊張上がり克服講座

日時 11月24日(木)

場所 10:00~12:00

場所 中妻応援センター

講師 オフィスラポール代表  
佐々木ひとみ

・緊張のメカニズムを知る  
・聞き方を変えて、あがり克服  
・言葉遣いを変えて、あがり克服  
・カラダからのアプローチで、あがり克服

④ 「働く女性」の

## お金の基本を身につけよう

日時 11月29日(火)

時間 10:00~12:00

場所 青葉ビル

講師 トータルラボラトリー代表/いわて経済力  
向上委員会委員長 大久保名美

・意外と知らない「お金の常識」  
・無理せずできる「節約の基本」  
・知っているけど得する? 「貯蓄の基本」

⑤ 「自己PR 発掘講座」

仕事の経験から掘り起こす自分だけの自己PRポイント

時間 13:30~16:00

・ワークで掘り起こす「自己PRポイント」  
・面接でも安心「自分で納得するために」

⑥ 生きる力をはぐくむ

## 子どもの声の聴きかた

日時 11月29日(火)

時間 13:30~16:00

場所 中妻応援センター

講師 シニア産業カウンセラー  
藤村七美

子どものなにげないしぐさ、言葉には隠された  
メッセージがあります。  
子どもの心に耳を傾けていくと、自分の心の声  
も聴こえてきます。日常の親子関係のポイント、  
心の在り様を理解しましょう。

⑦ 貴方の良さをきちんと伝える!!

## 基礎から学ぶビジネスマナー

日時 12月8日(木)

時間 10:00~12:00

場所 中妻応援センター

講師 人材育成コンサルタント(株)  
ai びじねす  
代表取締役 中村夢美子

・きちんとしたビジネスマナーでこう変わる  
・伝えたいことが伝わる話し方  
・電話対応コツのコツ  
・これだけ確認 動作・しぐさ・表情のポイント

⑧ 自分を好きになることが、  
最初の一步!

日時 12月18日(日)

時間 10:00~12:00

場所 青葉ビル

講師 office-asaji、生涯学習開発財団認定コー  
チ 藤原麻路

・自分とのコミュニケーションが上手くいく方法  
・各自の前進のためのちょっとしたコーチング

⑨ 嫌いな人がいなくなる?!

## 最高のコミュニケーションを手に入れよう!

・カードを使ってワーク 自分と他者との違いを目  
で見理解

・違いを活かすためのコミュニケーションスキル・  
相手に届くコミュニケーションをつかむ

⑩ あなたの暮らしや権利を守る

## 働く上での知識あれこれ

日時 12月21日(水)

時間 10:00~12:00

場所 青葉ビル

講師 社会保険労務士  
澤瀬典子

・仕事における権利と義務  
・給与明細の見方  
・病気やケガで働けないときのセーフティネット  
・いきいきと働くために(ハラスメントの防止や  
SNS との付き合い方)

問い合わせ

申込み先



特定非営利活動法人 母と子の虹の架け橋

金石ママハウス

電話・FAX 0193-55-5422

メール: [mamahouse.heita@gmail.com](mailto:mamahouse.heita@gmail.com)