

## 平成30年度 講座実施報告書

### 1 概要

講座の名称	働く女性応援 私のチカラ向上セミナー②				
講座の目的	昨今「女性の活躍」が求められているが、社会が望む女性像を目指すことと本当の意味のエンパワメントを獲得することにギャップを感じる女性も多い。働く女性のワーク・ライフ・バランスの充実のために役立つ知識について学ぶ講座を開催する。				
募集対象	長野県内在勤 または働くことを考えている テーマに関心のある女性				
定員人数	20名	申込人数	16名	当日参加人数	13名
申込方法	電話(56%)、窓口(19%)、FAX(12%)、メール(12%)				
託児	0名(申込2名、キャンセル・欠席2名)				
回数	1回				
開催場所	長野県男女共同参画センター“あいとぴあ” 第3研修室				
開催内容	日時	内容			講師
	9月29日(土) 13:30~16:00	<b>【講義・ワーク】</b> ・13:30~14:20(50分) 「よくわかんない」を卒業!今すぐ役立つ女性の働き方とお金のハナシ ・14:30~16:00(90分) 食を見直してメンタル美人 ~ゆるマクロビで心身のリセットを			小口智世さん 特定社会保険労務士/産業カウンセラー キャリアコンサルタント  中村恭子さん (一社)蓼科塾代表/地産地消料理研究家 健康管理士/食育アドバイザー
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どちらの先生のお話もほとんど知識がなかったのでわかりやすかったです。大変勉強になりました。お金のこと、食のことと違う分野のお話が一度で聞けるのはとても良かったです。</li> <li>・これから本格的にずっと働いていける仕事を見つけたいと考えているところだったので、とても良いお話を聞く事ができました。・普段気にしていなかった給与明細をもう一度しっかり見直してみようと思いました。</li> <li>・働く中で勉強不足な面があること、まだまだこのようなセミナーに参加していきたいと思う。食に関しても1つ1つ勉強が大切と思います。これから1つずつ生活の中に取り入れていきたい。</li> </ul>				



チラシ

講師・会場の様子