

参加費  
託児  
無料

# 仕事と育児の両立、 私らしく働くための準備講座

仕事も家庭もプライベートも大切にしたい！！  
“あなたが欲しい未来”のために、ちょっと立ち止まって「働くこと」や「家族との将来」、「なりたい自分」と向き合う講座です（全2回）。

Day1：2022.10.18(火) am.9:30~11:30

## 仕事×私

仕事復帰は本当のわたしを見つめなおす最適なタイミング。  
わたしにとって幸せな働き方を見極めよう！



Day2：2022.11.01(火) am.9:30~11:30

## 家庭×私

両立のカギを握る母親としてのわたし。  
持続可能なライフスタイルを描き、なりたい自分を手にいれよう！



講師 ▶ 齋藤麻実さん 信越情報専門学校 21ルネサンス学院 講師  
働くママ応援Picam(ピカム)主宰/国家資格キャリアコンサルタント

会場 ▶ 勤労者女性会館しなのき 視聴覚室（3階）

対 象 ▶ 再就職検討中、育児休業中の市内在住在勤の女性  
※ 産後の休職中や仕事復帰後の方もご参加いただけます

定 員 ▶ 15名（先着順）

託 児 ▶ 4か月から就学前まで（無料/要事前申込）  
※ 申込締切10/11 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のほか、電話にて

### 【申し込み・問い合わせ】



長野市男女共同参画センター

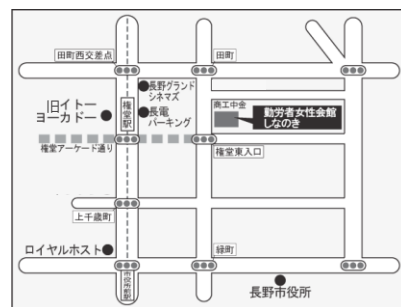
（指定管理者：協同組合長野シーアイ開発センター）

tel. 026-237-8303

NAGANO

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

会場に駐車場はありません。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。  
駐車券をご提示ください。



- 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