

ドリンク
スイーツ付
参加費
500円



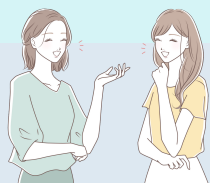
いいで働く 暮らす つながる 働く女性のための交流会 参加者募集

忙しい毎日から少し離れて、自分のための時間を
過ごしてみませんか？プチ講座&フリートークで、
新しい出会いと学びを一緒に楽しみませんか？

令和7年度（日により時間が異なります。裏面をご確認ください）

9/5(金)・9/26(金)・11/7(金)
11/27(木)・12/10(水)・2/6(金)

1回のみの
参加もOK



飯田市在住、または、在勤の女性であれば
どなたでもご参加いただけます お一人でのご参加、ご安心ください。

仕事や生活のモヤモヤ、一緒に話してみませんか？
こんな方にもおすすめします

- ・ 仕事、家事育児に追われて、自分のことはいつも後回し。
みんなはどうやって生活しているの？
- ・ 自分を成長させたい。視野を広げたい。
- ・ 今の職場でもっと自分らしく、納得して働きたい。
- ・ 職場やママ友以外のつながりをつくりたい。

前回参加した方からの声

- ・ 前向きになれました。
- ・ 様々な働き方をされている方とお話ができ、視野が広がりました。
- ・ 忙しい中でもこうして自分のための時間を持つことの大切さに気づきました。

- 定員：各回30名（先着順）
- 会場：ムトスぷらざ2階
（飯田駅前 丘の上結いスクエア）
- 申込み：裏面申込フォームから
各回5日前まで
- 参加費：500円（ドリンク・スイーツ付）
- 託児：（無料）が必要な方は
1週間前までにご相談ください

小さな
気づきから、
毎日を楽しむ
女性が
広がって
いったら
最高です



【主催・お問い合わせ】
飯田市 共生・協働推進課
電話：0265-22-4560
メール：danjo@city.iida.nagano.jp

ファシリテーター：中島 和子 氏
一般社団法人 Wellnest Links 理事
2級キャリアコンサルティング技能士
精神保健福祉士

申込み・詳細は裏面をご覧ください



働く女性のための交流会

プチ講座の内容



VOL.1
9/5
(金)

ママはおうちのカウンセラー 18:00~20:00

「もっと向き合いたいのに、時間がない」
そんな思いを共有しながら、こどもの心を育てる関わり方
を一緒に考えてみませんか？

9/5申込フォーム



VOL.2
9/26
(金)

「カスハラ」のスマートな向き合い方

相手に振り回されないための、**10:00~12:00**
ちょっとした工夫を見つけていきます。自分を守るヒント
を探ります。

9/26申込フォーム



VOL.3
11/7
(金)

仕事を楽しむ小さな工夫 19:00~21:00

東京ディズニーランドの清掃スタッフの工夫と誇りをヒント
に、仕事を前向きに変える「ジョブクラフティング」の考え
方を体験してみませんか？

11/7申込フォーム



VOL.4
11/27
(木)

介護と仕事の両立 19:00~21:00

「やっぱり大変…？」そんな声も多い介護と仕事の両立。
乗り切るためのコツや知恵を、みんなで気軽に話し合っ
てみませんか？

11/27申込フォーム



VOL.5
12/10
(水)

これってハラスメント？ 19:00~21:00

ひとりで抱えがちなモヤモヤ。その違和感は小さなサイン
かもしれません。まずは知ることから、自分を守る一歩が
始まります。

12/10申込フォーム



VOL.6
2/6
(金)

参加者の声で創る特別回 19:00~21:00

最終回は“お楽しみ企画”！これまでの声をもとに、もっ
と深く話したいテーマや、リラックスして語り合える時間
を、みなさんと一緒に形にしてみませんか？

2/6申込フォーム



※プチ講座はワークを含めて1時間前後を予定しています。

※内容は、参加者の希望などを考慮し変更される場合があります。

