

いいだで働く、暮らす、つながる

私らしい未来を描く4つの時間



参加費 500円
ドリンク
スイーツ
ついてます

働く女性のための交流会

会社で働くことだけが「働く」ではありません。
子育ても、介護も、地域活動も、これからの準備も、
誰かを支えることも、自分らしく暮らすことも。
すべてが、あなたの大切なキャリアです。

学び、語り、つながる

あなたの「これから」を、一緒に考えてみませんか。
ひとりより、みんなで話すと、新しいヒントが見つかるかも
しれません。気軽なおしゃべりから始まる交流会です。

こんな方へ

仕事を頑張っている・育休中・子育て中・介護中・何か始めたい
これから働きたい・地域で活動している・新しい出会いがほしい

開催日：10/2・11/13・12/11・1/22（金曜日）

会場：ムトスぷらざ（飯田駅前 丘の上結いスクエア2階）

対象者：飯田下伊那在住・在勤の女性

主催・問い合わせ

飯田市 共生・協働推進課

☎ 22 - 4560 メール：danjo@city.iida.nagano.jp

1回目 10/2日(金)19:00～

🌿 暮らす
お金とライフプラン

2回目 11/13(金)10:00～

🌿 働く
私らしい働き方を
見つける

3回目 12/11(金)19:00～

🌿 つながる
自分らしいキレイと
ごきげんを見つける

4回目 1/22(金)19:00～

🌿 ひらく
私達のトークライブ

詳細は裏面をご覧ください

私らしい未来を描く4つの時間

いいだで働く、暮らす、つながる

働く女性のための交流会

第1回 暮らす 今さら聞けない お金の話



申込みフォーム

物価高や教育費、老後のお金、NISAや投資…。気になることはたくさんあるけれど、「いまさら?」「何から始めたらいいの?」と感じていませんか? 地元金融機関からお金のプロをゲストにお迎えし、お金のモヤモヤをスッキリ! 知ることが未来の安心につながります。

10月2日(金)19:00~21:00

第2回 働く 自分を知って「これから」を考える



申込みフォーム

子育てと仕事の両立、これからの働き方や仕事探し…。悩みは尽きませんよね。ハローワークマザーズコーナーと連携し、自己診断ツールを活用しながら、自分の強みや仕事で大切にしたいことを見つめ直します。自分らしい働き方について、気軽に話してみませんか。

11月13日(金)10:00~12:00 (持ち物:スマホ・求職活動実績となります。)

第3回 つながる ごきげんな私になる時間



申込みフォーム

毎日頑張る自分に、少しでもごほうびの時間を。乾燥が気になる季節に、おうちでもできるスキンケアやセルフマッサージを体験します。ストレスと肌のつながりにも触れながら、毎日の暮らしに取り入れやすいセルフケアをご紹介します。心も肌も、ほっとするひと時をご一緒しませんか。

12月11日(金)19:00~21:00

第4回 ひらく 私達のトークライブ



申込みフォーム

仕事や子育て、介護、地域活動など、それぞれの経験や想いを気軽に話してみませんか。あなたの経験が誰かのヒントに、誰かの言葉があなたの一歩につながるかもしれません。

みんなでつくる、あたたかな語りあいのひと時です。

1月22日(金)19:00~21:00



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

- 定員: 各回20名(先着順)
- 会場: ムトスぷらざ(飯田駅前 丘の上結いスクエア2階)
- 申込み: 各回申込フォームから **各回5日前まで**
- 参加費: 各回500円(ドリンク・スイーツ付)
- 託児(無料): 必要な方は**1週間前まで**にご相談ください