

# 自己肯定感を

## 高めるヒント

2023年  
2.22(水)

対象：  
県内在住・在勤・在学の女性

受講無料

保育あり  
(要予約)

### 生き方セミナー

13:15 ~ 14:45

#### 「わたし」らしさってどんなこと？

##### ～自己肯定感の高め方～

自分の気持ちに正直になること、考えを肯定すること、表現やコミュニケーションの手法等を学びます。



定員  
18名  
(申込順)

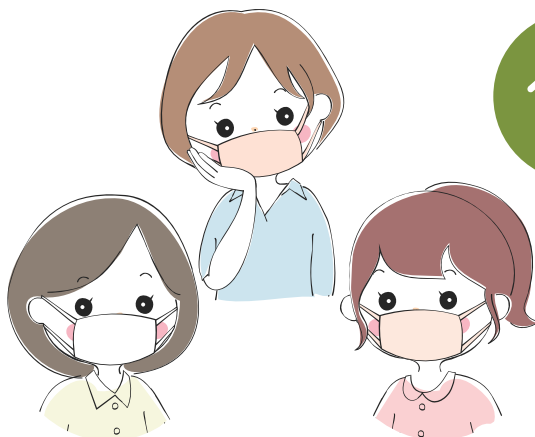
講師  
浜田 有里恵さん  
(ルスリール代表)

### グループ相談会

15:00 ~ 16:30

#### 対等な関係を築けていますか？

周囲とのやり取りの中でモヤモヤしていることを話してみませんか？



定員  
12名  
(申込順)

「生き方セミナー」と「グループ相談会」はそれぞれお申し込みが必要です。

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により中止や内容変更となった場合には、With You さいたまホームページ及び Facebook でお知らせします。  
講座中は換気を定期的に行い、密集・密接にならないよう室内環境を整えてまいります。  
参加する皆様には館内でのマスク着用をお願いします。



埼玉県マスコット  
コバトン&さいたまっち

会場・主催 With You さいたま (埼玉県男女共同参画推進センター)

## 生き方セミナーについて

困難を抱えた女性、離婚を迷う女性やシングルマザー、働きづらさや生きづらさを抱えた女性が、最適な生き方を選択できるように基本的な知識を提供するセミナーです。

8月から毎月1回いろいろなテーマで実施しています。  
今年度はテーマによって対象が異なります。  
次回の日程は3/18(土)です。  
詳しくはホームページをご覧ください。

講師プロフィール **はまだ ゆりえ**  
**浜田 有里恵**さん

国家資格キャリアコンサルタント、パーソナルカリエリスト  
大手小売業で販売、アパレル業でサブ店長職として販売戦略やスタッフ育成に従事。出産後、女性のライフキャリアを豊かにする講座、カウンセリングで1200人以上の女性を支援。子育て女性のコミュニティ運営を10年以上行い、起業・副業相談にも関わっている。  
稲城市男女共同参画推進協議会会長

## お申込み方法 1/28(土)から募集受付開始

電話、FAX（下記申込書に記入）、持参または電子申請（下記二次元コード）によりお申し込みください。

電子申請でのお申込みは **2月20日(月)まで**  
(定員になり次第締め切り)



## 保育について 保育申込締切 2/16(木)

6か月から小学校3年生までのお子様をお預かりします。お子様の名前(ふりがな)、年齢(月齢)、アレルギーの有無をお知らせください。  
お子様1人につき300円を講座当日にお支払いいただきます。

## 申込み・問合せ先

**With You さいたま** (埼玉県男女共同参画推進センター)  
〒330-0081 さいたま市中央区新都心 2-2 ホテルプリランテ武蔵野内  
**TEL : 048-601-3111 FAX : 048-600-3802**

## グループ相談会について

同じ悩みを語り合い、知恵や経験を分かち合う交流の場です。進行役がテーマに沿って進めます。

With You さいたま

## 女性キャリアセンターの案内

働きたい女性、働く女性を支援する就職支援施設です。女性のキャリアカウンセラーと求人マッチングコーディネーターがタッグを組んで、就職活動をサポートします。

お問合せはお電話で

女性キャリアセンター ☎048-601-5810

受付時間 9:30~17:30 月曜日~土曜日

(日・祝・毎月第3木曜日は休業日)

JRさいたま新都心駅より徒歩5分 JR北与野駅より徒歩6分



**With You さいたま**  
(埼玉県男女共同参画推進センター)  
ホテルプリランテ武蔵野3・4階

※ 当センター利用者用の駐車場はありません。

## 受講申込書

ふりがな 氏名	希望する欄に○を付けてください			
	日時	講座名	参加	保育
住所(市町村名、さいたま市の方は区まで)	2/22 (水)	生き方セミナー (13:15~14:45)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
連絡先電話番号		グループ相談会 (15:00~16:30)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

保育希望の場合、お子様のお名前(ふりがな)	年齢	アレルギー	アレルギーの種類
( )	歳 月	有・無	
( )	歳 月	有・無	

※ お預かりした個人情報は、本講座の運営以外の目的で使用することはありません。  
ただし、新型コロナウイルス感染症の関連で必要が生じた場合、受講者氏名等の情報を関係機関に提供することがありますので、御了承ください。