



埼玉県のマスコット  
コバトン

働きづらさ・生きづらさに悩む  
若年女性のグループ相談会

# おはなしカフェ

「漠然とした不安で夜眠れないことがある」「この先の自分の生き方のイメージが作れない」「就活がうまくいかない」など、だれにも相談できず悩んでいるあなた、同じ悩みをかかえた仲間と語り合いませんか？



毎月1回  
水曜日

14時～16時

携帯電話からの申込みは  
下記QRコードをご利用ください♪



※1回の電子申込みで3回分の  
申込みが可能です。

1/20  
(水)

【テーマ】  
ブレインヨガで「あたま」をリフレッシュ!



2/17  
(水)

【テーマ】  
「わたし」が「わたし」でいるために

3/16  
(水)

【テーマ】  
「明日のわたし」を私が決める♪

♡定員♡

10名 (先着順)

♡対象♡

おおむね40歳以下の独身女性で「生きづらさ、働きづらさに悩んでいる方、自立・就職をめざす方

※シングルマザー向けのおはなしカフェは別に実施しています。(毎月1回 日曜日)

♡場所♡

埼玉県男女共同参画推進センター (愛称: WithYouさいたま)

♡費用♡

無 料

♡申込み♡

TEL・FAX・携帯・パソコンから

主催

埼玉県男女共同参画推進センター

# 参加者の声

- 🌸 ほどよく体がほぐれて終わったとき気分がよかったです。教えていただいた動きを家でもやってみようと思いました。
- 🌸 普段はなかなかはっきり言えない自分の意見を言えたのでスッキリしました。
- 🌸 いろんな意見が聞けて良かったです。ちょうどアサーションについての本を読んでいたのですごく参考になりました。
- 🌸 大事なことをいろいろ思い出せてうれしかったです。
- 🌸 自分が大切にしている事が視覚で分かって楽しかったです。人それぞれ大切にしているのも違うのも面白いと思いました。私は「日常を大切にしたいんだ」と改めて気づきました。

## 申込方法

埼玉県男女共同参画推進センターまで、電話・FAX（下の参加申込書に記入）を送付、またはHP・携帯で応募してください。  
【しめ切り】 各開催日の前日まで

ウィズユー  
**申込先 WithYouさいたま**  
 〒330-0081 さいたま市中央区新都心2-2  
 Tel:048-601-3111 Fax:048-600-3802  
 URL:<http://www.pref.saitama.lg.jp/withyou/>  
 ・毎日 開館（毎月第3木曜日と年末年始は休み）  
 ・開館時間 [月～土]9:30～21:00 [日・祝]9:30～17:30  
 ・駐車場はありません。



## 参加申込書

まずは1回参加してみませんか？

♪会場へのアクセス♪  
 さいたま新都心駅から 徒歩5分 北与野駅から 徒歩6分

参加日	参加希望日に○をつけてください。		
	1/20	2/17	3/16
名前	ふりがな	年齢	歳
連絡先	☎（携帯も可）		
居住地 (市町村まで)	●さいたま市は区まで 市・町・村		区

来年度の日程は  
4月以降  
ホームページ等で  
告知します。

3月まで  
毎月1回  
実施中  
(水曜日)

●どのようにして「おはなしカフェ」のことを知りましたか。  
 (例：WithYouさいたまでチラシを入手した。)

※受講申込書にご記入いただく住所、氏名、電話番号等の個人情報は、受講者名簿の作成、受講後アンケートの送付及び必要な場合の連絡以外の目的には使用しません。