

# ママだから考えたい ライフプラン講座

(全5回)  
託児あり

～ キャリア・お金・からだ ～

出産を機に退職し専業主婦になったけれどなんとなく不安を感じている方や  
子どもが学校に行っている間だけパート勤務をしているけど、  
このままでいいのか悩んだことのある方へ。  
子育てに一生懸命なママへ贈るライフプラン講座。  
後回しにしがちな「私の生き方」について一緒に考えてみませんか？



【日程】※詳細は裏面をご覧ください。

5/27、6/10、6/23、7/1、7/15

概ね隔週金曜日(6/23のみ木曜日)

10:00～11:30



会 場：静岡市西部生涯学習センター 第2・3集会室

会 費：1人 1,000円

対 象：小学生以下の子供がいる専業主婦または非正規で働く女性 20人

託 児：要事前申込・子ども1人につき別途1回500円

申込み：電話で西部生涯学習センターへお申し込みください。

4/22(金)、10:00～(申込順)

## 静岡市西部生涯学習センター

(指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団)

〒420-0068 静岡市葵区田町三丁目 46-5 ☎054-255-3960

◆交通案内◆ バス：西部循環(駒形・中町まわり) 田町四丁目下車、徒歩3分  
※駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。満車時はご容赦ください。

ホームページ <https://sgc.shizuokacity.jp/>

Facebook <https://www.facebook.com/shizuoka.sgc>

Twitter [https://twitter.com/shizuoka\\_sgc](https://twitter.com/shizuoka_sgc)



## 【日程・内容】

後回しにしがちな自分の生き方や働き方を、キャリア・お金・からだの視点で考えることができる内容です。



日程	内容	講師
第1回 5/27(金)	<b>私らしい生き方</b> 子どもと夫を優先するママの日常。「私」を中心に、これからの生き方、働き方を考えるきっかけづくりをします。	<b>萩原美栄子さん</b> 静岡市女性会館職員 キャリアコンサルタント
第2回 6/10(金)	<b>私も相手も大切に コミュニケーション・ルール</b> 「もっと自分らしい話し方で」「もっと楽な関係に」私だけのルールを見つけて、コミュニケーション力をアップしましょう。	<b>原友紀子さん</b> 静岡市女性会館職員
第3回 6/23(木)	<b>自分の身体の声、聞いてますか？</b> 日々の生活の中で、自分を大事にできていますか？身体・心・性の視点から自分を大切にする方法を一緒に考えましょう。	<b>藤田景子さん</b> 静岡県立大学 看護学部看護学科 教授
第4回 7/1(金)	<b>考えておきたいお金のコト</b> なんとなく不安な将来のことやお金のこと。現状を把握しながら自分のライフプランを描いてみましょう。	<b>松永裕美さん</b> 静岡市女性会館職員 キャリアコンサルタント ファイナンシャルプランナー 2級
第5回 7/15(金)	<b>今日からはじめる ライフ・キャリアプラン</b> 講座で学んできたことを活かし、自分らしいと思えるライフ・キャリアプランを立てて、一歩踏み出します。	<b>萩原美栄子さん</b> 静岡市女性会館職員 キャリアコンサルタント

※都合により、内容を変更する場合があります。



### 新型コロナウイルス感染予防対策について

下記のとおり対策を行っております。ご理解とご協力のほどよろしくお願いたします。

- 新型コロナウイルス感染症の状況により講座の日時や内容の変更、または中止となる場合がありますので、ご了承ください。
- 講座へはマスク着用でご参加ください。
- 講座当日平熱比1度超過の発熱がある場合や軽度であっても咳やのどの痛み等の不調がある場合は講座の参加をご遠慮ください。  
また、新型コロナウイルス感染症陽性と判明された方と濃厚接触がある方、感染が疑われる同居家族や身近な知人がいる方は参加をご遠慮ください。
- 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、必要に応じてお名前やお電話番号といった個人情報を保健所等の公的機関へ提供する場合があります。