

今は自信がないけれど「もっと成長したい」あなたへ

働く女性のための

ステップアップ セミナー

仕事でどんなキャリアを積んでいきたいか悩む…
昇進をすすめられているけれどうまくやっけていけるか心配…
家庭と仕事の両立が不安…
このような思いを抱えていませんか？
忙しい日々を送っている働く女性を対象に
すぐに役立つビジネススキルや心と身体のリラックス方法などを
学ぶセミナーを開催します。
自分に磨きをかけて「私らしい働き方」をしてみませんか。

11/2(土)10:00~12:00 第1回「心を豊かにするタイムマネジメント～賢い時間の使い方～」

12/7(土)10:00~12:00 第2回「ワンランクUPのビジネスマナー」

1/11(土)10:00~12:00 第3回「今より仕事を円滑に!調整力UP」

2/8(土)10:00~12:00 第4回「ヨガで心と身体のリラックス」 ※詳細は裏面をご覧ください

会場 とよた男女共同参画センター(豊田産業文化センター2階) 受講料 各回1,000円

未就学児の
託児あり

各講座の1週間前までに
要予約(有料)

対象 豊田市在住・在勤の女性

定員 各回先着20名

お申込み・お問合せ

とよた男女共同参画センター(キラッ☆とよた)豊田市小坂本町1-25(豊田産業文化センター2階)

☎ 0565-31-7780 📠 0565-31-3270 ✉ clover@city.toyota.aichi.jp

🌐 <https://clover-toyota.jp/> ※氏名、年齢、住所、電話番号、託児の有無をお知らせください。



働く女性のための ステップアップセミナー

日時	申込み開始日	講座名	概要
11月2日(土)	10月5日(土) 10:00~	心を豊かにする タイムマネジメント ~賢い時間の使い方~	ストレスの原因を減らした理想的な時間の使い方について考えます。ワーク・ライフ・バランスの整え方を学び、今後のライフプランを見つめなおしましょう。
12月7日(土)	11月5日(火) 10:00~	ワンランクUPの ビジネスマナー	言葉遣いや電話対応、正しく身につけていますか？今さら聞けないビジネスマナーを学びなおして自信をもって仕事に取り組みましょう。
1月11日(土)	12月5日(木) 10:00~	今より仕事を円滑に！ 調整力UP	上司と部下、取引先…様々なところを橋渡ししながら仕事を進めなければならないことはありませんか？情報の発信・収集・共有のコツを学び、みんなを前に進める潤滑油の役割を果たしましょう。
2月8日(土)	1月7日(火) 10:00~	ヨガで心と身体のリラックス	すき間時間に実践できるヨガを学び、身体や呼吸、自律神経を整えて、ストレスの軽減や集中力UPをはかります。自分らしく、自身が望む女性を目指しましょう。

お申込み・お問合せは、とよた男女共同参画センター（キラ☆とよた）へ！

TEL : 0565-31-7780

FAX : 0565-31-3270

E-mail : clover@city.toyota.aichi.jp

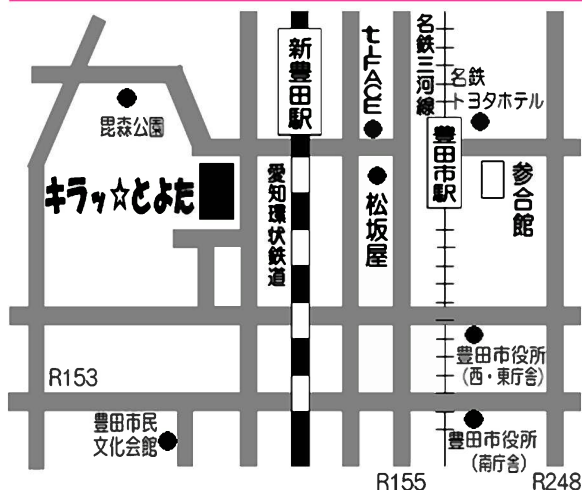
HP : <https://clover-toyota.jp/>

☼氏名、年齢、住所、電話番号、託児の有無をお知らせください



携帯電話・スマートフォン
からのお申込みは、QRコード
が便利です。

会場案内



- 住所 〒471-0034
豊田市小坂本町 1-25
豊田産業文化センター2階
- アクセス 名鉄豊田市駅から徒歩 8分
愛知環状鉄道新豊田駅から徒歩 10分
- 開館時間 午前9時~午後9時
日曜・祝日の月曜は午後5時まで
- 休館日 月曜（祝日は開館）
- 豊田産業文化センターの駐車場または周辺のフリーパーキングをご利用ください。会場にて3時間の無料認証ができます。