



全講座無料

# 働きたい女性のための 応援講座

全講座  
託児付き

・ひとり親家庭のママ・学んで就労につなげたいママ  
・子育て支援をしたい方・スキルアップしたい女性  
ご応募ください！



## ①離婚・慰謝料・DV等の

### 現状と解決について

日時 11月16日(水)  
時間 9:30~11:30  
場所 中妻応援センター

講師 ひまわり法律事務所 加藤 静香

離婚からしばらくたってでも養育費を請求できるか・別れた夫が養育費を支払ってこない場合の法的手段・養育費の額を増やしてもらうことはできるか・職場でパワハラ・セクハラに遭ったらどうすべきか・子どものいじめ問題(学校で子どもがいじめられたら)・相続の問題(別れた夫が亡くなったときに我が子が財産を相続するには)

## ②ママも子どもも笑顔になる♪

片づけしなさいと言わずに済む

### 整理収納環境作り

日時 11月17日(木)  
時間 10:00~12:00

場所 中妻応援センター

講師 整理収納コンサルティング  
style-R 代表 金田玲子

時間もないし自分も片づけ苦手だし...。そんなママこそ必見!! 整理収納はコツを知って実践すれば誰でもできるようになるスキルです



## ③スピード調理なのに栄養豊か!!

### 親子で作る美味しいごはん

日時 11月20日(日)  
場所 10:00~12:00

場所 青葉ビル

講師 ヘルシー食生活プランナー  
メディカルクッキング 代表 佐藤ユウ

料理講習会を通して親子で楽しみながら食事の大切さを認識しましょう! 健康づくりの基本・体の健康・心の健康・頭健康に毎日何をどのくらいどんなふう食べるかを知り明日からの食事に役立てましょう!



## ④大勢の前でもあがらずにラクに話そう♪

### 緊張上がり克服講座

日時 11月24日(木)  
場所 10:00~12:00

場所 中妻応援センター

講師 緊張上がり克服講師  
オフィスラポール代表  
佐々木ひとみ

- ・緊張のメカニズムを知る
- ・聞き方を変えて、あがりを克服
- ・言葉遣いを変えて、あがりを克服
- ・カラダからのアプローチで、あがりを克服



## ⑤「働く女性」の

### お金の基本を身につけよう

日時 11月27日(日)  
時間 10:00~12:00

場所 青葉ビル

講師 キャリアとマネーのプランニング講師  
トータルライフ・ラボラトリー代表  
大久保 名美

- ・意外と知らない「お金の常識」
- ・無理せずできる「節約の基本」
- ・知っているけど得する? 「貯蓄の基本」



## ⑥「自己PR 発掘講座」

仕事の経験から掘り起こす自分だけの自己PRポイント

時間 13:30~16:00

- ・ワークで掘り起こす「自己PRポイント」
- ・面接でも安心「自分で納得するために」

## ⑦生きる力をはぐくむ

### 子どもの声の聴きかた

日時 11月29日(火)  
時間 13:30~16:00

場所 中妻応援センター

講師 シニア産業カウンセラー  
CO.CORO サポート代表  
藤村七美

子どものなにげないしぐさ、言葉には隠されたメッセージがあります。

子どもの心に耳を傾けていくと、自分の心の声も聞こえてきます。日常の親子関係のポイント、心の在り様を理解しましょう。



## ⑧貴方の良さをきちんと伝える!!

### 基礎から学ぶビジネスマナー

日時 12月8日(木)  
時間 10:00~12:00

場所 中妻応援センター

講師 人材育成コンサルタント  
(株)ai びじねず 代表取締役  
中村夢美子

- ・きちんとしたビジネスマナーでこう変わる
- ・伝えたいことが伝わる話し方
- ・電話応対のコツのコツ
- ・これだけ確認 動作・しぐさ・表情のポイント



## ⑨自分を好きになることが、

### 最初の一步!

日時 12月18日(日)  
時間 10:00~12:00

場所 青葉ビル

講師 コーチング研修講師 office-asaji 代表  
藤原麻路

- ・自分とのコミュニケーションが上手くいく方法
- ・各自の前進のためのちょっとしたコーチング



## ⑩嫌いな人がいなくなる?!

### 最高のコミュニケーションを手に入れよう!

時間 13:30~16:00

- ・カードを使ってワーク 自分と他者との違いを目で見て理解
- ・違いを活かすためのコミュニケーションスキル・相手に届くコミュニケーションをつかむ

## ⑪あなたの暮らしや権利を守る

### 働く上での知識あれこれ

日時 12月21日(水)  
時間 10:00~12:00

場所 青葉ビル

講師 社会保険労務士  
オフィスサポート SAWASE 所長  
澤瀬典子

- ・仕事における権利と義務
- ・給与明細の見方
- ・病気やケガで働けないときのセーフティネット
- ・いきいきと働くために(ハラスメントの防止やSNSとの付き合い方)



短期集中  
講座



# ⑫ PC 講座

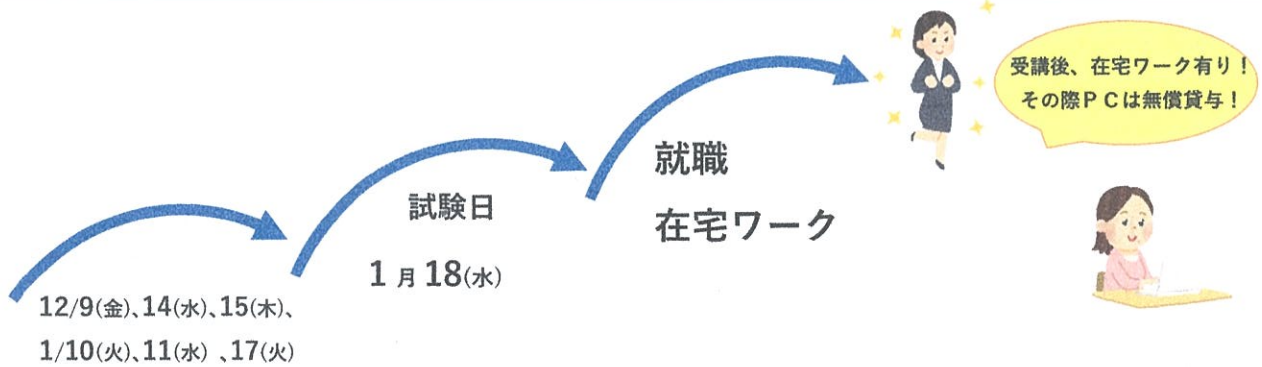
公的資格試験

コンピュータサービス技能評価試験 3 級表計算技士

資格取得認定まで指導します。

- ・試験料 5,250 円
- ・テキスト代 1,300 円位

時間	日時	場所	講師
9:00~12:00 13:00~17:00	12/9(金)、14(水)、15(木)、1/10(火)、11(水)、	釜石職業訓練協会	阿部 範子
9:00~12:00	1/17(火)、18(水)		



## 申込書

フリガナ 氏名	生年月日 (年齢)		昭和,平成	年	月	日	(歳)					
住所	〒											
メールアドレス	@											
電話番号	託児		有、無									
申込講座 (参加講座に○をつけてください)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
お子様の名前、年齢	歳		歳					歳				

問い合わせ  
申込み先

特定非営利活動法人 母と子の虹の架け橋 釜石ママハウス

電話・FAX **0193-55-5422**

メール：[mamahouse.heita@gmail.com](mailto:mamahouse.heita@gmail.com)



この事業は県の「NPO等による復興支援事業 復興枠」による助成金により運営されます。

後援：釜石市