

受講無料
託児付♪



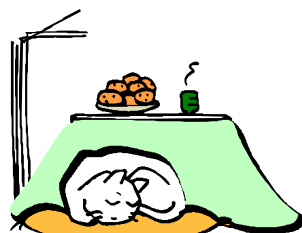
ホッネの 人生を楽しもう！

- ◆会場 豊橋市男女共同参画センター（パルモ）
- ◆対象 どなたでも大歓迎
- ◆定員 30名（抽選）
- ◆受講料 無料
- ◆託児あり（予約制：6ヶ月～未就学児）



★ 日程・内容・講師 ★

| | | |
|------------------------------|---|-----------------------------------|
| 2/18(木) 10時～正午 | ① なりたい自分になるために 自分を見つめなおし生き方UP！ | 中島 美幸さん (愛知淑徳大学講師) |
| 2/25(木) 10時～11時30分 | ② 女性のストレス 男性のストレス 物事のとらえ方でイライラ最小限に！ | 富田 美佐緒さん (精神保健福祉士) |
| 3/3(木) 10時～11時30分 | ③ 自分らしく生きる 大切な自己尊重 バランスのとれた生活を考えませんか？ | 増井 さとみさん (フェミニストカウンセラー) |
| 3/10(木) 10時～正午 | ④ これからの人生楽 自分の人生をデザインしてみましよう | 中島 美幸さん (愛知淑徳大学講師) |



お申込み：H28年2月5日〈金〉までに市民協働推進課へ

TEL(0532)51-2188 FAX(0532)56-5128

(裏面のFAX送信票をご利用ください)

「ホンネの人生を楽しもう！」

★自分を見つめ直しさらなる人生へ

男性、女性がそれぞれいきいきとした毎日を過ごすために、自らの人生を振り返り、ワーク・ライフ・バランスを考えながら、これからの生き方について考えます。



<交通のご案内>



- 豊橋駅より南西、車で約15分。駐車場は520台収容。
- 豊橋鉄道路線バス「神野ふ頭線」で約20分。豊橋駅西口で乗車し、「ライフポートとよはし」下車。

* F a xで申し込まれる方は、この申込書をご利用ください。

参加申込書 (FAX : 0532-56-5128)

『ホンネの人生を楽しもう!』

| | |
|--|--|
| ①氏名 (ふりがな) | ②住所 〒 |
| ④年代 () 代) | ③電話番号 () - |
| ⑤ご職業 () | ⑥このチラシをどこでお手にとられましたか? a 男女共同参画センター b 市役所じょうほうひろば c 窓口センター d 図書館 e 地区市民館 f オレンジプラザ g その他 () |
| ⑦<託児を希望される場合> ※予約制です。おやつ代・教材費として 1人1回 2/18, 3/10 は 350円、2/25, 3/3 は 200円の実費負担となります。 | |
| 子ども名前 (ふりがな) | 年齢 歳 ヶ月 アレルギー: 有 () ・ 無 |
| 子ども名前 (ふりがな) | 年齢 歳 ヶ月 アレルギー: 有 () ・ 無 |
| (記入していただいた個人情報はこのセミナーの受付等に使用し、他の目的には使用いたしません。) | |

◆ 男女共同参画セミナーの案内について

市民協働推進課では、新しいセミナーを開催するときは、メールアドレスをご登録いただいた方あてにメールにてご案内をしております。案内を希望される方は、課のアドレスあてに、件名を「男女共同参画セミナー開催案内登録希望」として、メールをお送りください。(登録アドレスは、携帯・PC 両方可)

市民協働推進課 e-mail : shiminkyodo@city.toyohashi.lg.jp



QRコード (スマートフォンから)



男女共同参画センター「パルモ」のご案内

- 開館時間 午前9時～午後9時
- 休館日 毎月第3月曜日
- *詳細は、館の職員にお尋ねください。
- 電話 0532-33-2800

「パルモ」では、ライフアップセミナーなど、女性も男性も個性と能力をいかして、いきいきと生きるための講座を各種開催しています。新しい講座の開催案内、過去の講座の様子は、下記のアドレスからご覧いただけます。

<http://www.city.toyohashi.lg.jp/15692.htm>

また、図書の出しサービスをご利用いただけます。

一人3冊まで2週間借りられます。市役所じょうほうひろばでの返却も可能です。初回到利用者登録証の作成が必要(身分証明書の提示有り)。

