

たまきの女性が“ずっと”“もっと”輝くために…

女性いきいき活躍セミナー

仕事や趣味にイキイキとチャレンジし、
玉城町でキラキラに輝いている3名の女性を講師に迎えて
女性の魅力を引き出すセミナーを開催！
講師陣のポジティブなパワーに触れて、
あなたも新しい一面を発見してみませんか？

R6年
1/27
SAT
10:00~12:00

講師 榊原侑加さん（方眼ノートトレーナー）

参加
無料

頭と心を整える思考整理ノート術

「自然体のままで仕事も子育ても楽しみたい！」

「毎日をもっと充実させたい！」

そんな願いを叶える思考整理術。

【べき・ねば】を手放して、自分らしく生きるための方法をサクッと手に
しませんか？

◆会場／玉城町保健福祉会館 集団検診室

◆持ち物／筆記用具

R6年
2/3
SAT
10:00~12:00

講師 環（kwan）松山まり子さん・山本しずかさん

参加
無料

心と体を整えるセルフケア

あなたのイライラ、不安、無気力などはあなたのせいではありません！

自分の心と体の声が聞こえてないだけかも…。

本心を見極めて、整える。ヨガと漢方で、元気な心と体を目指すセルフケアです。

◆会場／玉城町保健福祉会館 研修室

◆持ち物／ヨガマット（お持ちの方）、ブランケット、水分補給（できれば常温）

◆服装／動きやすい服装（ジーンズ不可）、足もとは裸足か5本指ソックス

◆対象者／玉城町在住・在勤で、仕事や子育てで忙しくされている女性

◆定員／各回10名程度

◆申込方法／各開催日の3日前までにお電話、LINEでお申込ください。

2講座通しでも、1講座だけでも受講できます。

◆申込・問い合わせ先／玉城町生涯現役促進協議会 Tel 0596-58-8050

◆主催／玉城町、玉城町生涯現役促進協議会

託児
受付

子どもの預け先の心配は無用です！

子育てのリフレッシュタイムに、

スキルアップで一石二鳥。

開催日の3日前までにお申込ください。



LINE



令和5年度内閣府の地域女性活躍推進交付金を活用した事業の一環として実施します。

毎月第3木曜日 女性のおしごと相談DAY

「働きたい」女性のための相談日。一人でも、友だちと一緒にでも、お子様連れでも。お気軽に玉城町生涯現役促進協議会までお訪ねください。

協力／ハローワーク伊勢

