

参加
無料

連続
講座

保育
あり

私を受けとめる

自分会議

～ライフステージごとに変わる自分を楽しむために～

ライフスタイルの変化に伴い生じる戸惑い・迷い・不安…
どんな私も OK。

自分をまるっと受けとめ、未来に目を向ける講座です。



	日程	テーマ・内容	講師 ファシリテーター
1	10/9 (金) 10:00～12:00	『私のモヤモヤは何?』 ～自分の正直な気持ちって?～	ハーヴェスト/コーチ NPO 法人 WWA 理事 NPO 法人ハートフルコ ミュニケーション理事
2	10/16 (金) 10:00～12:00	『未来の私はどんなバランス?』 ～未来のライフスタイルの実現に向けて～	土田 陽子さん
3	10/30 (金) 10:00～12:00	『自分らしい未来にするために』 ～企画委員と一緒に考えてみませんか?～	アルザにいがた 企画委員
4	11/25 (水) 10:00～12:00	※希望者のみ	

- 会 場: 万代市民会館 4 階 403・404 大研修室
- 定 員: 女性 16 人(応募多数の場合は抽選)
- 申込方法: 裏面参照
- 保 育: 8 人 生後 6 か月から就学前まで(要予約・無料)
- 申込締切: 9 月 25 日(金)

※新型コロナウイルスの影響により中止または形式を変更しての開催となる場合があります。





講師紹介



土田 陽子さん

ハーヴェスト/コーチ

NPO 法人ワーキングウィメンズアソシエーション (WWA) 理事

NPO 法人ハートフルコミュニケーション 理事

結婚や子育てなど、女性が抱えがちな環境の変化や悩みをきっかけにコーチングを学ぶ。2007年よりコーチングを軸にコミュニケーション講座などを提供。ひとりひとりの持っている力や能力がより発揮できるよう、個人や企業のサポートを行う。



申込方法

【電話】 025-246-7713

* 月曜日～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:30

締切

9/25

(金)

【かんたん申込み】



スマートフォン ⇒ 右の二次元コードを読み取ると
携帯から 「かんたん申込み」画面につながります



PC から ⇒ 新潟市役所 HP 内<アルザにいがた>→<新着情報>の
講座募集情報から「かんたん申込み」画面につながります

アルザにいがた



Twitter やってます



右記の二次元コードを読み込んで「アルザにいがた」のフォロー、リツイート、いいね等、
よろしくおねがいします！ \ 講座情報等もお届けします /
～職員の小さなモヤモヤやジェンダーについてのつぶやきも始めました♪～

follow us!



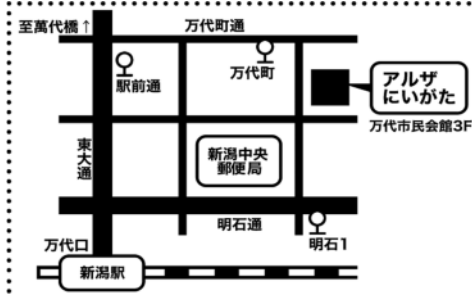
問い合わせ



〒950-0082
新潟市中央区東万代町 9-1 (万代市民会館3F)
TEL: 025-246-7713
FAX: 025-246-8080
E-mail: alza@city.niigata.lg.jp



アルザにいがた HP



◆新潟駅から徒歩7分。駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお越しください。