

# 私らしい一歩を踏み出す

～これからの生き方・働き方を見つける～

これまでの経験を力に、これからの一歩へ。  
あなたらしい生き方・働き方を見つけてみませんか。

## セミナー

## 個別相談会

※セミナーまたは個別相談会のみのお申込みも可能です。

育児や介護など、これまでの経験を振り返り、自分の強みや大切にしたい価値観に気づくセミナーです。  
キャリアの理論とワークを通して、自分に合った働き方を考え、これからの一歩を踏み出すきっかけをつくります。

開催日 7/12(日)

時間 14:00～16:00

定員 30人

保育 7人(生後6カ月以上の未就学児) ※要申込

※定員、保育ともに応募多数の場合は抽選

会場 万代市民会館4階 403・404大研修室

それぞれの状況に寄り添い、キャリアコンサルタントが悩みにお答えします。  
秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

開催日 7/21(火)・7/24(金)・7/26(日)

時間 ①10:00～11:00 ②11:30～12:30

③13:30～14:30 ④15:00～16:00

定員 各枠1人 ※応募多数の場合は抽選

保育 あり(生後6カ月以上の未就学児) ※要申込

会場 万代市民会館3階 303会議室

対象 再就職やもっと違う働き方を考えたい女性

費用 無料

[駐車場はありません。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。]

### 講師 白井 一美さん

キャリアコンサルタント/産業カウンセラー/ (公財) 日本女性学習財団キャリア支援デザイナー



国際協力機関にて留学生受け入れ支援に従事したことから、学生の進路、キャリア教育に関心を持ち専門学校に転職。一方、結婚・出産を機に離職した経験や子育て中の地域活動の経験から、女性のライフキャリア支援にも強い関心を持つ。仕事×家庭×社会活動の中で、私らしくありたい自分を大切に、地域の女性活躍支援をしていきたいと考えている。

申込み 6月30日(火)までに

①新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA →



②電話 025-246-7713 [受付時間：月～金曜 8:30～17:30 ※土日祝休日を除く]

主催・お問合せ



〒950-0082  
新潟市中央区東万代町9-1(万代市民会館3階)  
TEL: 025-246-7713  
FAX: 025-246-8080  
E-mail: alza@city.niigata.lg.jp  
受付時間: 月曜～金曜8:30～17:30(土日・祝日除く)

アルザにいがた  
ホームページ



※新潟駅から徒歩7分