



「ママの夢は何？」
子どもにきかれたとき
あなたはどうか答えますか？



自分のための90分！ ライフデザインセミナー

～これからの人生で、今が一番若いとき！「3年後のわたし」を考えよう～

「自分自身のことは、子どもが大きくなってから考えよう…」 「昔は夢があったけど、今は何がしたいのかわからない」 家事、育児、仕事など忙しい毎日の中で、思うようにゆっくり考えることができない自分の気持ち。明日よりも今日の私が若い！ 少し立ち止まって、少し先のわたしを考えてみませんか？

対象

天理市内在住の子育て中の女性 30名 ※先着順

会場

保健センター

参加費

無料

11/13
(水)

受付 9:30～
開催 10:00～11:30

参加費無料
& 託児あり

講師



井本 七瀬 氏

(キャリアコンサルタント)

“キャリア”とは特別なものではなく、誰にでもあるもの。これからどうしていきたいか、特別ではない、その人らしい生き方・はたらき方を支援します。

昨年の

セミナー参加者の声



- ・普段、自分では考えていなかったことをゆっくり考えれる時間になりました。
- ・将来、未来を考える機会になってとてもよかったです。
- ・自分と対話するいい時間が持てました。

お申込み・お問い合わせ



① 申込フォーム (PC・スマホより24時間受付)

<https://www.kokuchpro.com/event/tenrimamaschool/>

② 電話

ファザーリング・ジャパン関西

天理市健康推進課

☎ 06-6949-8846

☎ 0743-63-9276

(平日10:00～15:00)

(平日9:00～10:00 / 15:00～17:00)

※ 託児をご希望の方は、11/7(木)までにお申込みください (定員あり)

おすすめ!

▼申込フォームQRコード (こくちーずPRO)





笑ろてるパパ・ママがええやん！



天理市では平成29年度の「ファザリングフェスタ in 天理」開催を皮切りに、父親の家事・育児参画機会を増やすことで家庭での協力体制を構築し、子育てがもっと楽しめる環境づくりに取り組んでいます。4年度間にわたる本事業では、「パパデカラ日本一！天理市」を合言葉に、親子の絆や横のつながりがぐっと深まる様々なプログラムを実施します。

令和元年度 ママスクールin天理 & 女性向け講座

子育てや仕事、家のことで忙しく過ごしているママたちが、“これから”に向けて、やりたいこと、お金のことを整理し、少しずつ実現していくお手伝いとなるセミナーを開催（託児あり）。詳細はお問い合わせください。

11/13

(水)

10時～11時半

ワーク・ライフ・バランス セミナー

やりたいことを
見える化しよう！！

★★今回おすすめセミナー★★
母・妻・仕事など、役割がたくさんある暮らしの中で、自分のやりたいことの整理・見える化をお手伝い！<要申込>

やりたいことをやろう！
時間術セミナー

やりたいことがあるけれど時間がない！「やりたいこと」「やらなくてよいこと」を整理し、うまく時間をつかってやりたいことを叶えよう。<要申込>

12/9

(月)

10時～11時半

11/6

(水)

10時～12時

一步前進！印象アップ
カラーセミナー

明るく素敵になるファッション・メイクの似合う色を知って自信をつけよう！



12/16

(月)

10時～11時半

やりたいことを
うまくやろう！

スキルアップ セミナー

やりたいこと実現するには、夫や家族、周囲の人とのコミュニケーションが大事。付き合い方のコツをつかめば、やりたいことがもっとやりやすくなる！<要申込>

ポジティブ思考
セミナー

気持ちの切り替え方がわかるだけで、こんなにスッキリ！ポジティブ思考で自分に自信をつけよう！

1/8

(水)

10時～12時

1/17

(金)

10時～12時

起業セミナー

先輩女性起業家に学ぶ！
起業したい人のプチセミナー

やりたいこと実現している女性起業家の先輩の話をきいてみよう。

1/15

(水)

10時～12時

あれこれ大変な毎日...



参加を通じて



子育てを含めた暮らしがもっと楽しくなる！