

ReStart

本巣市在住の再就職を目指す女性限定

あなたのペースで 再就職 女性の活躍サポート講座

結婚、出産、育児、介護などの事情で
離職してしまったけれど、
「もう一度働きたい」「社会で活躍したい」と
考えている女性を対象に、体と心を整えて
再就職を目指していく講座を開始します。
離職してから、何年経っていても大丈夫◎
お子様を連れての参加也大歓迎。
ぜひお気軽にご参加ください。



FREE
無料

先着順限定
20名

お子様と
参加OK!

講座は全部で8回。様々な講座を通して新たな自分と出会おう!

バランスボールを使った **ファーストステップ講座**

120分 × 全5回

10月2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)

バランスボール×座学講座

お仕事に必要な体力づくりを行いながら
座学を通じて心も整えます。

申込期日: 9月30日(月)

バランスボール講師

一般社団法人
体力メンテナンス協会
産後指導士3名

再就職を見据えた **セカンドステップ講座**

120分 × 全3回

11月6日(水) **ビジョンマップ制作**
5年後、未来の人生ビジョンを考えてみましょう

11月13日(水) **地元企業交流会**
求人募集する企業の経営者さんと
交流してみよう

11月20日(水) **再就職バックアップ交流会**
再就職支援の窓口と繋がろう

申込期日: 9月30日(月)

座学の講師

株式会社
ミューアース

開催日

10月 2日(水) ● 9日(水) ● 16日(水) ● 23日(水) ● 30日(水) ●
11月 6日(水) 📖 13日(水) 📖 20日(水) 📖

● = バランスボール 📖 = 座学

時間 10:00~12:00(受付/9:30)

場所 本巣すこやかセンター2階 地域交流室

持ち物 動きやすい服装・お子様に必要な物・ヨガマットorバスタオル・水分

参加費

無料

※なお、当日は一時保育を行っております。
申し込み時にお子様の人数と年齢を教えてください。

お申し込み

市WEBサイトからお申し込みください。

昨年の受講者の声を一部ご紹介!

自分の気持ちが整理できて、
自分の求めていることが明確
になって復職など次のステップ
に繋がったと思います。



外で働くことからすっかり
離れていたのですが、一緒
に受講した方たちからも刺激
をいただきました。

子育て中に外に出かける
きっかけになりとても有意義
な時間を過ごすことができました!



産後にバランスボールをする
ことの必要性がわかりました!
後半も、思いを言葉にして聞
いてもらうことでキャリアに
ついて行動してみようと思
いました。

<https://logoform.jp/form/iNys/652620> お申し込みはコチラ



主催: 本巣市 お問合せ先: 企画部企画広報課 TEL.058-323-5142