

はんぱさん、
半歩さん、
集まれの

受講無料



彩の国埼玉県

働きづらさ・生きづらさを抱えた女性のための

しごとと準備講座

第2期

【期間】

平成29年 9/20(水)～12/6(水) & 平成30年 1/31(水)



もう家にいるのは「飽きた・・・」でも1人では不安で、
就職活動に踏み出せないと思っているあなた。
仲間や「しごと」と出会うための「半歩」を応援します♪

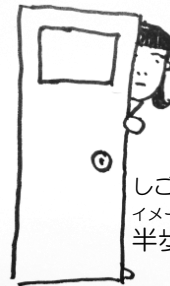
- * 日程：原則水曜日の午後1時半～3時半 全10回 ※メニューによって変わります
- * 対象：おおむね40歳以下で、働きづらさや生きづらさに悩む若年女性
または経済的に困難な状況にある女性
- * 定員：20名（先着順）
- * 会場：埼玉県男女共同参画推進センター(With You さいたま) ウィズユー
- * パソコン体験：1人1台使用 1回3時間
- * おしごと体験：販売体験・農作業体験・製造体験・イベントの準備体験など
詳しくはホームページをご覧ください。

With You さいたま

検索

★こんな「あなた」にピッタリ★

- 👉 なかなか一歩が踏み出せない
- 👉 ブランクが長く、仕事に就くのが不安
- 👉 人づきあいが苦手で、仕事に自信がもてない
- 👉 ゆっくりと自分のペースで働きたい
- 👉 過去の経験から仕事に就くのが怖い



しごと準備講座
イメージキャラクター
半歩さん

詳細は裏面へ

主催：埼玉県男女共同参画推進センター (With You さいたま)

講座の流れ



カリキュラム詳細

第2期	時間	テーマ	内容
9/20 (水)	13時30分 ～ 15時30分	導入	「働きたい」のための、はじめの半歩 自己紹介で仲間と知り合い、自分自身の仕事に対する気持ちと向き合う
9/27 (水)		からだほぐし	からだほぐしと婦人科系の体の悩み 講師：竹森茂子さん「自分の心と体を感じてみよう」 ★動きやすい服装でご参加ください
10/11 (水)	13時30分～ 16時30分	パソコン 操作体験1回目	Wordの基本操作、文字入力の習得
10/4 (水)～ 11/29 (水)	1回 3時間	おしごと 体験1回目 体験2回目	右のページの①販売体験②農作業体験③製造体験④ イベント準備体験のいずれかを2つ体験
10/18 (水)	13時30分 ～ 16時30分	就職応援 フェア	①メイクレッスン(協力：(株)イオンフォレスト ザ・ ボディショップ) ベースメイクの方法を教わります ②履歴書用写真撮影(協力：ルートサン) ③スーツ等提供(協力：バークレイズ証券(株))
11/8 (水)		パソコン 操作体験2回目	Excelの基本操作、インターネットとメール活用
12/6 (水)	13時30分 ～ 15時30分	振りかえり	2日間のおしごと体験を参加者同士で披露して互い に応援しあう
12/7 (木) ～ '18/1/30 (火)	1 枠 4 5 分	面談相談	埼玉県女性キャリアセンターの「面談相談」の体験 ①10時②11時③13時30分④14時30分⑤15時30分の いずれか1枠を希望日時で予約
'18/1/31 (水)	13時30分～ 15時30分	フォローアップ	半歩さんフォローアップ交流会 困りゴトのあれこれ、情報の集め方を共有しよう

特徴1:おしごと体験

2回

体験メニュー	場所	内容
販売体験	おかし屋マーブル (最寄駅:さいたま新都心)	レジや在庫管理、接客販売など
農作業体験	見沼田んぼ (さいたま市見沼区見山地区)	NPO法人のお手伝いとして用水路付近の草刈りなど
製造体験	お菓子工房coco (最寄駅:大宮)	クッキーの計量、整形、袋詰めなど
イベント準備体験	さいたま市民活動サポートセンター(最寄駅:浦和)	運営会議に参加して議事録作成、イベントのお手伝いなど

- ◆ 1回の体験は、準備およびふりかえりを含めて3時間
- ◆ 4つのメニューの中から、2つを選択

特徴2:パソコン操作の習得

2回

- ◆ 講座は1回3時間
- ◆ 実務で役立つパソコン操作をポイントを押さえて教えてもらえる
- ◆ ベテランの女性講師陣が対応 ◆ パソコンが苦手な方でも安心

特徴3:週1ペースでゆっくり学べる

10回

- ◆ 何回も決まった時間に通うことで、生活のリズムが整いやすい
- ◆ 自分の「こだわり」に気が付いたり、引っかかっていることを人に話すことで気持ちに変化したりする
- ◆ からだの調子を整えながら通える

☆ 参加者の声 ☆

- 実際にお仕事されている方のお話を聞いて、他の方たちとの交流も楽しみながら緊張しながら参加できました。毎週通うことができただけでもリズムができてよかったです。
- 自分の特性に合った仕事を見つけてみようという気持ちが強くなりました。
- 仕事として考えると、自分のやりたいことよりも周りの環境や必要なことが何なのか気づけるようにならないと…と感じました。
- 丁寧に業務を教えていただき、形になるものがあって達成感がありました。
- 首・肩のほぐしや呼吸法など毎日できそうなので、生活に取り入れたいと思います。
- 普段なかなかゆっくり自分磨きができないので有意義でした。



[申込み]
 下記申込書に必要事項を記入のうえ、電話、郵送、持参または電子申込みによりお申し込みください。
申込期限 9月18日(月) 必着 (定員になり次第締め切り) 保育ご希望の場合は9月13日(水)まで

※保育をご希望の場合はご相談ください
 6か月以上の未就学児 有料
 ご希望に添えない場合もあります。

[お問い合わせ先]

埼玉県男女共同参画推進センター
 (With You さいたま) 女性チャレンジ担当
 〒330-0081 さいたま市中央区新都心2-2
 ホテルブリランテ武蔵野3・4階

Tel: 048-601-3111

Fax: 048-600-3802

URL: <http://www.pref.saitama.lg.jp/withyou/>

・ 開館日 毎日 (休館日: 第3木曜日)



・ 開館時間 【月~土】 9:30~21:00

【日・祝】 9:30~17:30



会場へのアクセス
 さいたま新都心駅から 徒歩5分 北与野駅から 徒歩6分

<受講申込書>

ふりがな 氏名		携帯電話からの申込みは 右記QRコードを ご利用ください♪  
住所 〒 -		
《電話番号》 ケータイ可	《Eメール》 ケータイ可	歳
●仕事について <input type="checkbox"/> していない <input type="checkbox"/> 休職中 <input type="checkbox"/> している (どんな仕事/月に何日くらい))		
●これまでに経験した仕事の内容・期間 <input type="checkbox"/> 仕事をしたことがない <input type="checkbox"/> 1か月未満で働いたことがある <input type="checkbox"/> 1か月以上働いたことがある		
●いま困っていること、不安なこと(いくつでも) <input type="checkbox"/> 健康上のこと <input type="checkbox"/> 家族のこと <input type="checkbox"/> 人との関係のこと <input type="checkbox"/> 仕事や経済的なこと <input type="checkbox"/> その他不安なこと・困ること ()		
●1年以内に利用したところ(いくつでも) <input type="checkbox"/> 医療機関やカウンセリング <input type="checkbox"/> 保健所など福祉・行政サービス <input type="checkbox"/> 若者サポーターなど若者支援機関 <input type="checkbox"/> ハローワークなどしごと支援機関 <input type="checkbox"/> その他 ()		
●パソコン <input type="checkbox"/> 自宅にある <input type="checkbox"/> 自宅にない <input type="checkbox"/> その他 ()		
●講座の全日程について <input type="checkbox"/> 通えると思う <input type="checkbox"/> 通えない日がある (理由:) <input type="checkbox"/> 正直、わからない <input type="checkbox"/> その他 ()		
●この講座をどこで知りましたか (なるべく具体的に)		

※この申込書で提供された個人情報は、講座の運営以外で利用することはありません。