

★リアル&オンライン同時開催！

★お子様と一緒に参加OK♪

(リアル参加は見守り保育つき)

★交流会+ミニセミナーつき

(詳細は裏面記載)



働き始める前の  
もやもや  
おしゃべりして解消！

**対象** 1歩踏み出したいすべての女性

- ・働き始めようかどうか悩んでいる
- ・仕事と家庭生活の両立が不安
- ・今すぐにでも働きたい・いつかは働きたい
- ・何から初めて良いかわからない

# 働きたい女性のための おしゃべり交流会

**時間** 10:30~11:30

**定員** 15名

**参加費** 無料 ※要事前予約

**開催場所** はたらコーデわかやま & ZOOMオンライン

**お申込**



← QRコードからWeb申し込み  
<https://x.gd/8CHY0> もしくは  
お電話にてお申し込みください  
073-421-8080

## 《年間スケジュール》

|          |           |
|----------|-----------|
| 2023年    | 10月27日(金) |
| 4月28日(金) | 11月24日(金) |
| 5月26日(金) | 12月22日(金) |
| 6月23日(金) | 2024年     |
| 7月28日(金) | 1月26日(金)  |
| 8月25日(金) | 2月16日(金)  |
| 9月22日(金) | 3月22日(金)  |

ミニセミナーでは  
「仕事」と「家庭生活」  
「健康」「自己分析」など  
女性のための  
様々なセミナーを  
実施します！

お問合せ・個別相談のご予約はこちら



和歌山県再就職支援センター  
**はたらコーデわかやま**

TEL **073-421-8080**

E-mail [job-cycle@re-employment.org](mailto:job-cycle@re-employment.org)

〒640-8033 和歌山市本町1-22  
Wajima本町ビル3階(紀陽銀行向かい)  
FAX: 073-424-0230  
ご利用時間: 9:30~18:00(毎週火曜日、祝日、年末年始を除く)

センター案内  
イベント情報は  
こちらから



ホームページ



フェイスブック



Instagram



LINE



# 働きたい女性のためのおしゃべり交流会

## ミニセミナー内容

2023年  
4/28  
(金)

### 「就活にも活かせる！ 第一印象UPメイク術」

そろそろマスクも外れて顔が見える中での社会生活がはじまります。初対面の方と会う時や、就職活動での面接時等、好感を持ってもらうには第一印象がとても重要です！第一印象UPのためにも「メイク」の力を少しかり、あなたらしい親しみのあるメイク術を学びましょう！

※持ち物 手鏡 普段使っているメイク用品

講師：崎山 扶美子  
JMANメイクアップアドバイザー

2023年  
5/26  
(金)

### 「1日でも早く知りたい！ お片付けの基本」

お片付けの基本をぎゅっとまとめてお伝えします。  
守るべき大切な順番

- ・整理、収納、片付けについて
- ・リバウンドする原因など、見落としがちな基本の部分をお話します。家が片付いていることは、精神の安定にもつながります。今の生活をさらに心穏やかに過ごす1歩となり、再就職活動を応援してくれます。

講師：三宅 春香(はるさん) ホッピング登録ママ講師®  
LaLaCoquelicot

2023年  
6/23  
(金)

### 「素質分析で内面と向き合おう ~自分らしく生きるヒントとは~」

自分らしく生きるとは？自分の本当の内面とは？素質分析を通して、自分自身の内面と向き合い楽に生きる方法をお伝えします。また、生まれ持つ素質タイプを知ること、自分自身の長所や得意分野を客観的に見つめ直すことができます。まずは、「知る」ことから始めてみませんか？

※持ち物 筆記用具

講師：川端 真希 ホッピング登録ママ講師®  
素質分析アドバイザー  
チャイルドカウンセラー  
チャイルドコーチング

2023年  
7/28  
(金)

### 「イライラしたときやってみよう！ 簡単【呼吸法】」

ゆったり深い呼吸は「イライラや不安な気持ち」を和らげてくれます。

今の不安な気持ちや毎日の家事・子育てのイライラを感じているあなたに・・・

【いつでも・どこでも・かんたんに】できる「呼吸法」や「呼吸の大切さ」をお伝えします。

リラックスできる「呼吸法」を身につけておくことで自分でいつでも【ストレスケア】ができます！

面接前のリラックスにも役立ちます♪

講師：横山 安紀子 ホッピング登録ママ講師®  
メディカル呼吸®アドバイザー

2023年  
8/25  
(金)

### 「私らしく働く 3つのキーワードの見つけ方」

お金、時間、家族、やりがい…「働く」を選択するとき、大切にしたいことは人それぞれ。

おかれている状況によっても、変わってくるものかもしれません。「今の私」が大切にしたい「働く時」のキーワードを一緒に見つけてみませんか？

働き方に迷ったとき、挑戦したいときに強い味方になってくれるかも！

※持ち物 筆記用具

講師：石川 あい ホッピング登録ママ講師®  
マザーズコーチングスクール認定マザーズティーチャー

2023年  
9/22  
(金)

### 「緊張や不安に対処する ツボを使ったセルフケア」

道具は手だけ。いつでもどこでも簡単にできる、ストレス対処方法です。緊張や不安を和らげるホルモンを、効率よく身体に分泌させてくれ、医療従事者の間でも信頼ある方法で、ツボを刺激する方法です。

新しい環境・新しい人間関係。

ストレスでいっぱいになる前に、ちょっとした自分の整え方を知れば、家庭と仕事を上手く両立させる手助けに。

講師：井岡 玉 ホッピング登録ママ講師®  
ひだまり鍼灸院  
鍼灸師・作業療法士

10:30~11:30 交流会30分 ミニセミナー30分 最後にアンケート入力

「ママ講師®」名称はNPO法人ホッピングの商標登録です。