

子育ても仕事も自分らしく両立したいあなたへ

8 わたしらしく働くためのステップ



「再就職、何から始めたらいいの?」「子育てと両立できる?」そんな悩みに寄り添い、キャリアや家計、健康、ライフスタイルまで幅広く学べる全8回の実践講座です。ワークやグループトークを通じて、自分らしい働き方を描くヒントが満載。保育付きで安心してご参加いただけます。

ママの就活部で学ぶ！ 自信を育む基礎講座

01



講師 (株)マミー・クリスタル 取締役

角田 彩

2025 9/16 (火) 10:15~11:45

“これからどう働く?”を見つめる
キャリアの棚卸し講座

02



講師 (株)RE-CAREER 代表取締役

菅沼 周平

2025 9/30 (火) 10:15~11:45

「理想の働き方、どう見つける?」
自分に合った仕事の選び方

03



講師 国家資格キャリアコンサルタント

田中 千尋

2025 10/14 (火) 10:15~11:45

「ブランクがあっても大丈夫?」
自信を持って伝える履歴書と面接のコツ

04



講師 国家資格キャリアコンサルタント

田中 千尋

2025 10/28 (火) 10:15~11:45

「職場で上手くやれるかな?」人間関係を
円滑にするコミュニケーション術

子育てと仕事 両立のヒントを見つけよう！

05



講師 (株)マミー・クリスタル 取締役副社長

松田 綾子

2025 11/11 (火) 10:15~11:45

「毎日いっぱいいっぱい...」
家事・育児・仕事の時間の整え方

06



講師 (株)マミー・クリスタル 取締役副社長

松田 綾子

2025 11/25 (火) 10:15~11:45

「私らしい働き方って?」
子育てと両立できる働き方のヒント

家計も心も豊かにする ライフ&マネープラン

07



講師 アットステーション(株) 代表

平松 彩

2026 1/20 (火) 10:15~11:45

働き始める前に知っておきたい!
お金と制度のポイント講座

心と体のケアで毎日を笑顔に! セルフケアの実践講座

08



講師 東洋医学の専門家 / 鍼灸・整体・マインドフルネス

斗谷 麻美

2026 2/3 (火) 10:15~11:45

「ちゃんと休めてますか?」
心と体を整えるセルフケアの習慣

場所 豊中しごと・くらしセンター
庄内コラボセンター「ショコラ」3階
豊中市庄内幸町 4-29-1

対象 豊中市在住等で就職を希望している女性

定員 各講座 30名

※本講座は、ハローワークにおける求職活動証明書の発行対象となりませんので、ご注意ください

主催 豊中市 **委託・運営** 株式会社マミー・クリスタル



保育について

- **料金** 無料
- **対象** 6カ月～未就学児
- **定員** 10名 ※応募の年齢により定員は前後する場合がございます
- **申込締切** 各講座2週間前まで

※各回定員になり次第募集終了となります



お申し込みは
LINEより
簡単予約!



お問い合わせ ▶ 050-3155-0992