

家庭で、地域で、職場で、

未来を切り開く 「セルフコーチング」を 学びませんか？

参加無料

セルフコーチングは未来を切り開く思考方法です。

職場や地域、人生でも悩みやうまくいかないことは誰でもぶつかるもの。

そんな時に、少しでも未来が見える、解決方法に気づく考え方といえますね。

今回はとてもわかりやすく、基礎的な内容ですので、どなたでもお越しください。

講師：(有)OFFICE HARMO 代表取締役 喜田菜穂子氏

セルフコーチングってなに？

自分の内面と向き合うことで、やりたいことや
考え方、根底にある問題に自ら気づき、改善策を
打ち出すための思考法のことです。

7月20日(土)10:00~12:00

場所 赤穂市民会館 1階 大会議室 (定員35名)

申込方法 7月12日(金)までに、裏面申込方法によりお申込みください。
(一時保育が必要な方は、7月5日(金)までに) ※6月24日(月)午前8時半~受付開始

問い合わせ先 赤穂市女性団体懇話会(事務局:赤穂市役所 市民対話課 人権・男女共同参画係)
TEL 0791-43-6812 FAX 0791-43-6810 MAIL jinken@city.ako.lg.jp

令和6年度 男女共同参画市民講座(全3回) 次回予告

市ホームページ→



(第2回) 8月1日(木)「男女共同参画ワークショップ(仮)」@関西福祉大学

(第3回) 9月7日(土)「『性の多様性』(LGBTQ+)について知っていますか」@市民会館

それぞれ講座の1週間前までにお申込みください。(一時保育は2週間前まで)

●●詳細は広報あこう6月号、赤穂市ホームページなどでお知らせします●●

申込方法

電話、もしくは必要事項をご記入のうえ、FAX・メールまたは市民対話課窓口でお申込みください。

※WEB申込ができるようになりました！

【男女共同参画市民講座(全3回)申込期限】

第1回／7月12日(金)

第2回／7月24日(水)

第3回／8月30日(金)

↓WEB申込
QRコード



↓市ホームページ
QRコード



【申込先】赤穂市役所 市民対話課 人権・男女共同参画係

電話 0791-43-6812 FAX 0791-43-6810

メールアドレス jinken@city.ako.lg.jp

令和6年度 男女共同参画市民講座(全3回) 参加申込書

氏名	ふりがな	性別	女・男
			その他 答えたくない
住所	〒	年齢	歳
電話番号		(メール アドレス)	
参加希望日 (○をつけてください)	1. 7/20(土)10時-12時「職場で、家庭で、地域で、未来を切り開く「セルフ コーチング」を学びませんか？」 2. 8/1(木)18時-20時「男女共同参画ワークショップ(仮)」 3. 9/7(土)10時-12時『性の多様性』(LGBTQ+)について知っていますか」		
一時保育	お子様のおなまえ (歳)	・準備がありますので、各講座の2週間前までにお申込み ください。事務局から確認のお電話をいたします。 ・水筒、おやつ、お気に入りのおもちゃなどをお持ちください。	
備考	そのほか、当日講師に聞いてみたいことなどがありましたらこちらにお書きください。		

※お申込みの際にいただいた個人情報については秘密を厳守し、ほかの目的に使用
することはありません。

※各回とも6/24(月)午前8時半から受付開始し、応募多数の場合は先着順となります。



問い合わせ先

赤穂市女性団体懇話会(事務局:赤穂市役所 市民対話課 人権・男女共同参画係)

TEL 0791-43-6812 FAX 0791-43-6810 MAIL jinken@city.ako.lg.jp

家庭で、地域で、職場で、

未来を切り開く 「セルフコーチング」を 学びませんか？

参加無料

セルフコーチングは未来を切り開く思考方法です。

職場や地域、人生でも悩みやうまくいかないことは誰でもぶつかるもの。

そんな時に、少しでも未来が見える、解決方法に気づく考え方といえますね。

今回はとてもわかりやすく、基礎的な内容ですので、どなたでもお越しください。

講師：(有)OFFICE HARMO 代表取締役 喜田菜穂子氏

セルフコーチングってなに？

自分の内面と向き合うことで、やりたいことや
考え方、根底にある問題に自ら気づき、改善策を
打ち出すための思考法のことです。

7月20日(土)10:00~12:00

場 所 赤穂市民会館 1階 大会議室 (定員35名)

申込方法 各窓口にて備付けのチラシをご覧ください。7月12日(金)までにお申込みください。
(一時保育が必要な方は、7月5日(金)までに) ※6月24日(月)午前8時半~受付開始

問い合わせ先 赤穂市女性団体懇話会(事務局:赤穂市役所 市民対話課 人権・男女共同参画係)
TEL 0791-43-6812 FAX 0791-43-6810 MAIL jinken@city.ako.lg.jp

令和6年度 男女共同参画市民講座(全3回) 次回予告

市ホームページ→



(第2回) 8月1日(木)「男女共同参画ワークショップ(仮)」@関西福祉大学

(第3回) 9月7日(土)「『性の多様性』(LGBTQ+)について知っていますか」@市民会館

それぞれ講座の1週間前までにお申込みください。(一時保育は2週間前まで)

●●詳細は広報あこう6月号、赤穂市ホームページなどでお知らせします●●