

女性happy ビジネススキルアップ講座

女性限定！ビジネスでもプライベートでも活かれます。
女性が自分らしく生きがいを持って、働く・活躍するために学ぶ講座です！

開催日 2025.10.4 土

10：00～12：00

言いたいことが言えないあなたへ
～本音をラッピングして伝える方法～

「言いたいけど言えない」「我慢してしまう」
そんなあなたへ、本音をやさしく届ける“伝え方”
をお伝えします。

- ✓ 感情と主張を整理するコツ
- ✓ 相手を責めずに伝える言い方
- ✓ 自分の気持ちを大切にすること

実践ワークを交えながら、体験していただきます。
自分さえ我慢すればいい。
そうやって続けてきた“平気なふり”を、あなた
自身の言葉で、そっとほどいていく時間を届けます。

講師：株式会社メタモルフォー 代表取締役
あり方トレーナー 久保 彩 氏

13：00～15：00

ストレスと柔軟に向き合う
メンタルヘルス講座

「もう限界…」と思う前に！ストレスと
上手に付き合うコツ、知っていますか？

ストレスは誰にでもあるものです。ストレスによる心と身体の関係を知ることで、ストレス過多状態やメンタルヘルス不調にいち早く気づくことができます。
心の柔軟性を高め、ストレスとうまく付き合いながら対処する力を身に付けて、前向きに日常を過ごすためのヒントをお伝えします。

【当日使用するもの】
筆記用具

講師：M's career（エムズキャリア）
代表 森 麻紀 氏

対象者

女性30人（午前・午後のみ参加可）参加費無料
※応募多数の場合は抽選

場 所

あつぎ市民交流プラザ（アミューあつぎ）
6階 ルーム610 厚木市中町2-12-15

託 児

満1歳～小学校3年生 定員5人（事前予約制）
※応募多数の場合は抽選

申 込

裏面の必要事項を添えて、9月12日（金）までに、お申込みください



◆◆「女性happyビジネススキルアップ講座」参加申込書◆◆

●それぞれの項目にご記入ください。

ふりがな			
氏 名			
住 所	〒		
電話番号			
受講ご希望枠	全日 ・ 午前のみ ・ 午後のみ (○で囲んでください。)		
※託児をご希望の方は下記にもご記入ください。			
ふりがな			
子の氏名			
生年月日	平成・令和	年	月 日

※ご記入いただいた個人情報は、本講座以外には使用いたしません。

【申込締切】 9月12日（金） ※締切後、抽選結果を郵送でご連絡します。

【申込方法】 次の必要事項を添えて、窓口、電話、ハガキ、講座予約システム（厚木市）、電子申請システム（秦野市）にて、お申込みください。

【必要事項】 ①講座名②受講希望枠（全日、午前のみ・午後のみ）③氏名（ふりがな）④郵便番号
⑤住所⑥電話番号⑦託児の有無（お子様の氏名（ふりがな）・生年月日）

【申込み・問合せ先】

秦野市 市民相談人権課

〒257-8501 秦野市桜町1-3-2

TEL:0463-82-7618

電子申請システム：二次元コードから



厚木市 市民協働推進課

〒243-8511 厚木市中町3-17-17

TEL:046-225-2215

講座予約システム：二次元コードから



あつぎ市民交流プラザへのご案内

【所在】 神奈川県厚木市中町2-12-15

【交通】 小田急線 本厚木駅東口徒歩5分

※なるべく公共交通機関をご利用ください

