

働く女性のための講座

# 自分

## 大人になってからの と向き合う時間

### カードで深める自己理解と人間関係

カードを使って自己管理と他者理解を深め、毎日をもっと楽しく。職場に活きるメイク・身だしなみのアドバイスも専門講師が担当。



自己認識・前向き思考・人間関係のスキルを楽しく学ぶ講座です。カードを使った体験型ワークを通じて、自分を深く理解し、周りの人の気持ちを聴く力を育みます。

さらに、専門講師による職場で実践的なメイクと身だしなみのアドバイスを併せて提供します。

担当講師  
(株) AikuruRing代表  
横山 みずえ



日時 2026年3月6日 (金) 18:30~20:00

対象者 上田市内在住、在勤女性

定員 40人

会場 本庁5階 大会議室

申込方法 | 3月2日(月)までに電話、または市ホームページからお申し込みください。

問合せ | 人権共生課(市民プラザ・ゆう内)

TEL | 23-5245



ホームページはこちら