

参加無料！

産休・育休ママのためのイベント

# 仕事と育児と私の両立



「なんとなく不安…」なあなたへ

すべての回で

0歳児は、抱っこか  
ベビーカーでねんねで  
同伴入室可



※1歳以上のお子様は  
保育をご利用  
ください。

希望する回のみのご参加OK！

産休・育休中は、子どもと過ごすうれしさと同時に、これからの働き方や暮らしに不安を抱きやすい時期でもあります。ひとりで悩まずに、これからの仕事や子育て、そして自分自身を見つめる時間を過ごしてみませんか？ 情報を知り、気持ちを分かち合い、身体をととのえる時間を通して、参加者同士がゆるりつつながり、それぞれが安心して“自分らしい一歩”を見つけていけるよう、伴走します。

## 第1回 10月14日(水) 10:00～12:00

講演&シェアタイム

### 「私らしく働き続けるために」

悩んでいるのはあなただけではありません。働き続けるための大切な視点や、ライフイベントとキャリアの向き合い方へのヒントをお伝えします。後半にシェアタイムあり。



■対象■ 産休・育休中、取得予定  
子育てしながら仕事をしたい女性 20人

<講師>

中野 冬美さん

（女性のための相談室もくもく共同代表  
産業カウンセラー/キャリアコンサルタント）

## 第2回 10月21日(水) 10:00～12:00

交流会&情報

### 「産休・育休ママの交流カフェ」

子育てをしながら働くことについて、自由にお話しいただける場です。家事・育児・仕事とのバランス、パートナーや職場とのコミュニケーションなど…、気になることをリラックスしながらお話しませんか。秘密厳守のつどい場です。安心してご参加ください。

宝塚市 子ども家庭支援センター職員・保育事業課職員も同席します

<進行>

松本 眞理子さん

（育休後アドバイザー&育休後カフェ®・ファシリテーター  
（公財）日本女性学習財団認定 キャリア支援デザイナー）

■対象■ 産休・育休中、  
取得予定の女性 15人



## 第3回 10月28日(水) 10:00～12:00

お話&産後ヨガ

### 「産休・育休ママの身体ケア」

つい無理をしがちな産後のからだ。自分の身体を知り、日々の生活の中で労り、ケアする方法を、女性ホルモンの変化もふくめ、お伝えします。動きやすい服装・水分持参でお越しください。



■対象■ 産休・育休中、  
取得予定の女性 15人

<講師>

小山 千里さん

（小山助産所 助産師  
兵庫県助産師会 会長）

保 育

10人（1歳～就学前まで）無料  
※要予約/先着順 保育申込締切 10/6（火）

参加費

無料

申込フォーム



申 込

9月3日（木）9：00～

☎0797-86-4006 or センターHPより

※ 館内照明工事による休館のため、9/1（火）～9/30（水）はセンターHP、電話のみの受付となります。（窓口受付は休止）  
なお上記以外の期間は窓口でもお申込いただけます。

会 場

宝塚市立男女共同参画センター・エル

指定管理者 NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西

宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階 （JR・阪急宝塚駅 下車すぐ）  
FAX:0797-83-2424 <https://www.takarazuka-ell.jp/>