

働くなでしこに贈る!

お役立ちワンポイントセミナー

働く女性、働きたい女性のために、毎回いろいろなテーマで講座を行います。

しなやかな心

レジリエンス(逆境力)の鍛え方

12/3 (土)
14:00~16:00

“心が折れた”ことは、ありますか？

ただ落ち込むのではなく、ビジネスでの失敗や困難な状況に対して、その状況をプラスと捉えて成長できる
逆境力・回復力を身につけるコツを学びます。



定員 30名(先着)
 受講料 無料
 場所 ムーブ5階 小セミナールーム
 託児 あり(6ヵ月以上就学前まで)
 1人 500円 ※要予約
すどう みか
 講師 須藤 美香 さん(Spring 代表)

11/4(金)受付開始!



印象アップ!

キレイな立ち方・歩き方

1/21 (土)
14:00~16:00

寒いこの時期やデスクワークが多い方など、気付かないうちに姿勢が悪くなっていることも…。

正しい姿勢は、印象を良くするだけでなく健康にも効果があると言われています。

姿勢チェックで意識を変えて、正しい姿勢と美しく見える立ち方・歩き方を学びます。



定員 20名(先着)
 受講料 1,000円
 場所 ムーブ5階 小セミナールーム
 託児 あり(6ヵ月以上就学前まで)
 1人 500円 ※要予約
なかしま かすみ
 講師 中島 香澄 さん(ライトウォーク・ラボ 代表)

12/3(土)受付開始!



【対象】 働いている女性、またはこれから働こうと思っている女性
 【申込方法】 電話、FAX、ムーブWebサイトから ※定員になり次第、締め切り

【お申込み・お問合せ】

北九州市立男女共同参画センター・ムーブ 事業課

〒803-0814 北九州市小倉北区大手町 11-4

TEL 093-288-6262 (月曜日~土曜日 9:00~17:30)

FAX 093-583-5107 <http://www.kitakyu-move.jp/>



ムーブのFacebook ページでイベント案内をはじめ、いろいろな情報を発信しています。アクセスはムーブホームページから。
みなさまの「いいね!」をお待ちしています。