

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せます。
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 

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できる言葉選び

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、そっとほどこ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

