

育休中
の不安を
軽減!

職場復帰準備セミナー3 もしもの事態を シミュレーションしよう

パートナーは出張中。どうしても出席しなければならない会議がある日の朝、子どもが発熱したら? 日頃できる対策は? そんな「もしも」をイメージして、乗り切るためにできることを同じ立場の人と一緒に考えましょう。

内 容

- 語ろう “復帰への期待と不安”
- 先輩ゲストのお話 “もしも! の時の対応と育休中の過ごし方”
- シミュレーションしよう “もしも! の乗り越え方”
- 視点を変えてみよう

講 師

先輩ゲスト2名
アイ・コニックグループ



2020年2月21日(金)10:00~12:30(全1回)

定 員 20人 **会場** イーブルなごや 第4集会室

対 象 第1子の育児休業取得中の方

受講料 無料 **申込み方法** 裏面 申込方法②を参照ください

託児 定員20人(6ヵ月から小学校入学前まで)・実費40円

講座URL <https://e-able-nagoya.jp/lec/10357/>



イーブルなごや(名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館)

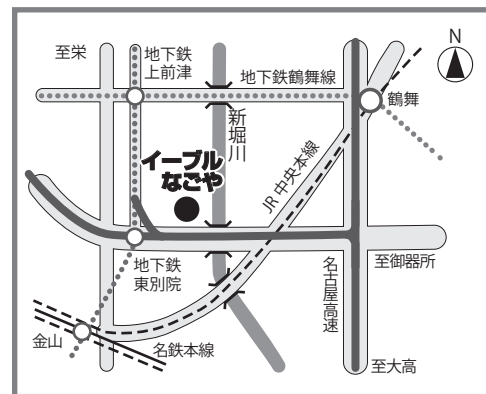
〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号

TEL 052-331-5288 FAX 052-322-9458 ホームページ <http://e-able-nagoya.jp/>

開館時間…9:00~21:00(日曜・祝休日は17:00まで) 休館日…毎月第3木曜日、年末年始

※都合により講座の日程・内容・講師等が変更になる場合があります。
※傷害保険等の設定をしておりません。必要な方は各自でご加入ください。

講座番号 K-3



地下鉄 名城線「東別院」下車①番出口 東へ徒歩3分
市バス 金山26系統「大井町」バス停前、
昭和巡回系統「大井町」バス停前

イーブルなごや 2019年度 後期講座

追加募集中の講座		
J-8	なりたいワタシへのヒント	10/15～11/19 (火) 10:00～12:00 (5回)
J-9	託児ボランティア養成講座 2	10/18～11/8 (金) 10:00～12:00 (4回)
T-6	セクシュアル・ハラスメントは、お断り！	10/19～11/2 (土) 14:00～16:00 (3回)
J-10	点訳ボランティア入門講座 2	10/21～11/18 (月) 10:00～12:00 (4回)
J-11	映画に見る女性像	10/23～11/20 (水) 10:00～12:00 (4回)
L-3	イーブルなごや 女性起業家交流会	10/27 (日) 13:30～16:00 (1回)
L-4	映画「女を修理する男」～スマホの向こうに見える女性への暴力～	11/9 (土) 13:30～16:00 (1回)
J-12	スポーツと女性の活躍	11/15～12/13 (金) 10:30～12:00 (4回)
L-5	マインドフルネス体験講座 ～家庭・職場におけるストレスマネジメント～	11/16(土) 14:00～16:30 (女性限定) 11/23(土・祝) 14:00～16:30 (男性限定)
T-7	自分も相手も大切にするレッスン	11/30～12/14 (土) 14:00～16:00 (3回)
C-1	育休中のパパ・ママ集まれ！ ～子育てもキャリアも大事にしたいあなたに～	12/3～12/17 (火) 10:00～12:00 (3回)
T-8	【しゃべり場】非正規（派遣・パート・契約など）で働くシングル女性編3	12/4～1/15 (水) 19:00～20:30 (4回)
R-3	判例から学ぶハラスメント防止研修	12/11 (水) 14:00～16:00 (1回)



- 電話（052-331-5288）、窓口、インターネット（<http://e-able-nagoya.jp/>）いずれかでお申し込みください。
（託児申込は開催日1週間前まで）
★L-5について、女性の方は11/16(土)、男性の方は11/23(土・祝)の参加となります。

12/10（火）申込締切の主催講座		
T-9	3級ファイナンシャル・プランニング技能士入門講座	1/14～3/24 (火) 19:00～20:30 (10回)
J-13	医食で知るワタシの健康	1/15～2/19 (水) 10:00～12:00 (5回)
J-14	ココロでみつめた「家族」～私もあなたも幸せになるヒント～	1/18～2/14 (土・金) 10:00～12:00 1回目は13:30～15:00 (5回)
L-6	映画「ナチュラルウーマン」～セクシュアル・マイノリティについて考えましょう～	1/25 (土) 13:30～15:50 交流会～17:00 (1回)
T-10	問題解決が上手になる極意	1/31～2/14 (金) 14:00～16:00 (3回)
J-15	【なごや女性カレッジ】【金城学院大学連携講座】ストレスを低減し心を健康に ～しっかり学ぶマインドフルネス～	2/4～3/10 (火) 10:30～12:00 (5回)
K-3	職場復帰準備セミナー3 ～もしもの事態をシミュレーションしよう～	2/21 (金) 10:00～12:30 (1回)
T-11	老齢年金の正しい知識と75歳までの働き方	2/25～3/10 (火) 14:00～16:00 (3回)
R-4	チームビルディングで良くなるロジカルシンキング	2/29 (土) 14:00～17:00 (1回)



- 往復はがき（または封書）、窓口、インターネット（<http://e-able-nagoya.jp/>）いずれかでお申し込みください。
複数の講座に申し込みいただけますが、1講座につき1人1回のみ有効。
※封書での申し込みは、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、同封してください。
※窓口での申し込みは、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、持参してください。
※往復はがきと窓口での申し込みは締切日必着、インターネットでの申し込みは、締切日の17:30まで受け付けます。
【往復はがき 往信面記載事項】 ①希望講座名（講座番号） ②〒住所 ③お名前（ふりがな） ④性別・年代 ⑤電話番号
⑥子どもの名前・生年月日（託児希望者のみ） ⑦必要なサポート（障がいのある方のみ）
★L-6の交流会に参加希望の方は、①希望講座名とともに「交流会」をご記入ください。
※申込締切後、定員に満たない講座は、電話（052-331-5288）、窓口、インターネット（<http://e-able-nagoya.jp/>）で受け付けます。

公開講座（事前申込不要、当日先着順受付）		
E-5	【名古屋市博物館共催】伊勢湾台風と女性たち	10/15 (火) 14:00～15:30 (1回)
E-7	女性とスポーツの歴史	11/15 (金) 10:30～12:00 (1回)
E-8	「いま」を読み解く 工学分野から男女共同参画社会を考える	11/16 (土) 10:30～12:00 (1回)
E-9	【なごや環境大学共育講座】減らそう食品ロス「きちんと、ごちそうさま」で未来につなごう！	12/9 (月) 14:00～15:30 (1回)
E-10	部落差別「家族」の思い ～子ども達への取材から見えたこと～	1/18 (土) 13:30～15:00 (1回)
E-11	【名古屋市美術館共催】岸田劉生の世界 ～麗子像を中心に～	1/20 (月) 14:00～15:30 (1回)
E-12	【名古屋市博物館共催】やなせたかしとアンパンマン展	2/12 (水) 14:00～15:30 (1回)

- 詳細は、「イーブルなごや 講座のご案内 2019年度後期」またはホームページ（<http://e-able-nagoya.jp/>）をご覧ください。

イーブルなごや（名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館）
住所：〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号 電話番号：052-331-5288 FAX番号：052-322-9458
開館時間：9:00～21:00（日・祝日は9:00～17:00） 休館日：毎月第3木曜日、年末年始（12/29～1/3）
アクセス：【地下鉄名線】東別院下車1番出口から東へ徒歩3分 【市バス】金山26系統または昭和通回系統「大井町」バス停前

※この印刷物は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。