

子育てと仕事を

笑顔で両立しよう！



～笑顔で働く私になるための、心と体のケアタイム～

いずれは働きたいけれど・・・
家事も子育ても大忙し
毎日があっという間に過ぎていって
何からはじめたらいいのかわからない・・・
迷ったり、悩んだりしちゃいますね。

そんなママが
笑顔になれるように、
からだごとリラックスできるように、
明るい気持ちで両立できるコツを
お伝えします！

【日 程】 令和元年 12 月 5 日(木) または令和 2 年 1 月 16 日(木)
10 時～12 時

【対 象】 再就職を目指している子育て中のママ
※就職活動前でも何かを始めたいと思っている方の受講も
お待ちしております

【会 場】 ハローワークプラザやまがた内 セミナールーム
(山形市双葉町 1-2-3)

【定 員】 各日 5 名

【託児定員】 各日 6 名 (要予約)

【受講料・託児料】 無料

託児ご利用の方へ

- ①生後 6 か月～就学前のお子さんが対象です。
- ②託児登録が必要です。講座前日までに必ず、事前登録をお済ませ下さい。



ご予約・お問い合わせは・・・

マザーズジョブサポート山形

月～金(祝日除く) 9:30～18:00 土曜 10:00～17:00

TEL:023-665-5915 FAX:023-665-5918

〒990-0828 山形市双葉町 1-2-3 山形テルサ 1 階ハローワークプラザやまがた内

ホームページ <http://m-job.yamagata.jp/>

マザーズジョブサポート山形

検索

※いただいた個人情報は、当事業運営にのみ使用し、それ以外の目的には使用いたしません。



子育てと仕事を笑顔で両立しよう!!

～笑顔で働く私になるための、心と体のケアタイム～

【日程】 令和元年 12月5日(木) または令和2年1月16日(木)
10時～12時

【内容】 第一部 **笑顔で両立するために、考え方のコツを知ろう**

- ・「ありたい私」を、ワークしながら楽しくイメージしよう
- ・イメージの効果を知って、前向きに行動できるようになろう

第二部 **体をリラックスさせよう**

- ・力が入っているところはどこだろう
- ・ひとりでできること、子どもと一緒にやれること
- ・みんなでリラックスしよう

◇託児ご利用の方へ◇



別室での託児となります。講座が終了するまで、
保育スタッフがお子さんをお預かりいたします。
お母さんは、安心して講座に集中できます。

※この講座は、山形県の委託事業です。

2019年度マザーズジョブサポート山形就労支援及び託児業務



住所	〒	TEL	
氏名	ふりがな		
	(年齢 歳)		
日程	希望日に○をつけてください 12月5日(木)・1月16日(木)		
託児希望	有 ・ 無	アレルギー	有 ・ 無
託児登録	済 ・ 未 (登録予定日 年 月 日)		
お子さん	ふりがな	性別	生年月日
	氏名	男 ・ 女	年 月 日生 (歳 か月)
受講動機			