



家庭も仕事も“わたし”も
大切にする

復帰準備セミナー

～ 仕事と育児を両立するための心と時間の整え方 ～



※講師や参加者と対話をするコーチング形式

育児中の方が、仕事との両立を目指して安心して働くためのヒントを学ぶセミナーです。
不安や悩みを共有しながら解決へ向けて考えましょう。
親子でもおひとりでもお気軽にご参加ください。



講師

プロフェッショナルコーチ

伊藤 一枝



ラフィーネヒューマンコンサルティング代表。
LIFEコーチ。コーチング&講師歴26年。
延べ2万人以上の方々をサポート・一男一女の
シングルマザー・女性の応援団長！
「美は、愛」人を幸せに出来る美しい生き方を
する女性を増やすことに情熱を燃やしている。

日時

9月8日(火) 10:30～11:30

対象

復帰や転職・就職予定の育児中の女性
育児と仕事等との両立で不安、悩みのある方

定員

乳幼児親子 または 親のみ 20組(申込順)
お子様同伴で参加できます！

会場

子ども・子育てプラザ天沼 ウェルファーム杉並 複合施設棟1階
〒167-0032 杉並区天沼 3-19-16

申込QRコード



問合せ

杉並区就労支援センター
就職サポートコーナー(すぎJOB)
☎ 03-3398-1136
(平日および第1・3土曜日 9:00～17:00)

<https://logoform.jp/form/Y4gR/1570474>

申込期間:8月1日(土)10時～9月1日(火)18時締切

※締切日は申込状況により
前後する場合があります

子ども・子育てプラザ天沼



杉並区就労支援センター
就職サポートコーナー(すぎJOB)



プラザ天沼もすぎJOBもウェルファーム杉並の1Fです

ウェルファーム杉並 複合施設棟1階 〒167-0032 杉並区天沼 3-19-16

⚠ セミナーの受講には杉並区就労支援センターの利用者登録が必要です



来春保育園デビューを
控えている方は
是非！

交通:JR 中央線・東
京メトロ丸ノ内線「荻
窪駅」下車。北口か
ら徒歩10分。または
関東バス(中村橋駅・
荻窪駅北口間 荻06)、
関東バス(練馬駅・荻
窪駅北口間 荻07)
で「ウェルファーム 杉
並」下車徒歩1分

