

山鹿市

わたしさがし講座

～お母さんの悩みを一緒に解消しよう！～

前半は、育児のために仕事を退職した方や復職・起業を考えて悩んでいる方に、1歩踏み出すきっかけとなるように、働き方の選択や自己分析について学びます。
後半は、妊娠・出産で変化した関節や筋肉を良い状態に戻し、体の悩みを少しでも減らせるようにお母さんの骨盤矯正やセルフトレーニングを行います。

【講師】

前半



自分に合った
働き方・生き方
を見つけて
みましょう

○接遇・ビジネス
コンサルタント

○おもてなし人材育成

『ファイアースポット』代表

桑原 たかこ (くわはら たかこ) さん

〈資格〉

- ・日本マナー・プロトコール協会認定講師
- ・西洋料理テーブルマナー認定講師
- ・熊本県キャリア支援事業登録講師 など

【講師】

後半



痛みが
ほとんどない
ソフトなケア
方法を教えます

○産前産後ケア整体

○赤ちゃんケア整体

『me time』代表

小柳 淳 (こやなぎ じゅん) さん

〈資格〉

- ・保健師 ・看護師 ・mamariso協会認定整体師
- ・産前産後ケア整体師
- ・赤ちゃんケア整体師 など

託児
あり

参加
無料

令和7年

11月15日 (土) 開催

10:00～12:00 (9:30受付開始)

〈会場〉 鹿本市民センター (山鹿市鹿本町来民686-1)

〈対象〉 山鹿市内在住・在勤・在学のお母さん

- ・子育て中のお母さん
- ・これから子育てを始めるお母さん
- ・就職・復職を考えているお母さん など

※抱っこのままでも
参加できます。



〈定員〉 先着10人 ※託児がありますので小さなお子様でも一緒に参加できます。

〈申込方法〉

- ①右の二次元バーコードを読み取りインターネットで申し込む。
- ②山鹿市役所3階人権啓発課まで電話または申込書をFAXで提出。



問合せ先

山鹿市人権啓発課 男女共同参画推進室

TEL: 0968-43-1199 FAX: 0968-44-0373

メール: danjokyoudou@city.yamaga.kumamoto.jp

受講申込書

講座名	わたしさがし講座	
ふりがな ①氏名		
②連絡先	TEL :	E-Mail :
③託児利用	どちらかに○を記入してください。 1. する 2. しない	
④お子様の名前・年齢 (託児所を利用の方)	歳 月	歳 月

申込方法

山鹿市役所3階人権啓発課まで電話をするか、申込書をFAXで提出する。または下の二次元バーコードからインターネットで申し込む。

- ①氏名(ふりがな)
 - ②連絡先(TEL・E-mail)
 - ③託児利用
 - ④お子様の名前・年齢(託児をご利用の方)
- を記入のうえ、お申し込みください。

* 個人情報、目的以外には使用しません
* 申込書のご記入の際、間違いには十分にお気を付けください

案内地図



申込締切

令和7年11月7日(金)

申込二次元コード



市ホームページ



託児を利用される方

- ・ お子様のおむつや飲み物など必要なものは各自ご準備ください。
- ・ お子様用の名札や敷布団は事務局で準備します。
- ・ お子様が泣き止まない際などはお母様に抱っこをお願いする場合があります。
- ・ 当日、欠席する場合は事前にご連絡ください。

問合せ先

人権啓発課 男女共同参画推進室

TEL : 0968-43-1199 FAX : 0968-44-0373 メール :

danjokyoudou@city.yamaga.kumamoto.jp