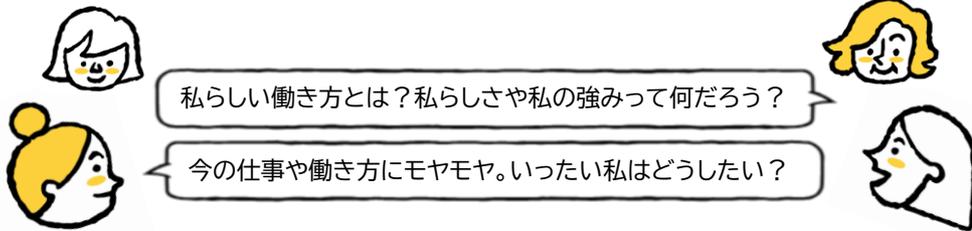


# 対話からはじめる キャリアデザイン

「私」を言語化して、一歩踏み出そう

2025(R7)  
**7.4** Fri.  
10:00~12:00 講座  
12:00~13:00 交流会



参加費  
託児  
無料

0歳児は同室参加OK

自分自身との対話、他の参加者との対話から、自分の強み・価値観などあなたの内側にある「自分らしいキャリア」を言語化しませんか。「これからの私」を描いて、具体的な行動を考えましょう。

講座後に一歩踏み出すための、参加者交流会・フォローアップ相談・チャレンジショップもご用意しています。

## challenge menu

- ★ **交流会（参加自由・当日参加OKです♪）**  
交流会は、飲食・持ち込みOK!講師と一緒に喋りましょう♪  
ショップカード・名刺や商品があればお持ちください（販売不可）  
※託児なし（同席OK）。ゴミはお持ち帰り下さい。
- ★ **講師によるフォローアップ相談**  
7月15日（火）・9月17日（水）の午前中を予定  
（無料・1人1回 50分・対面・先着5人まで・託児有）
- ★ **チャレンジショップのご案内**  
11月29日（土）・30日（日）にウェーブで開催する「いきいきフェスタ」でのチャレンジショップについてご説明します。

講師



**湯本 理絵**  
キャリアコンサルタント  
あわい舎代表

大学卒業後、マーケティング、広報、新規事業の企画運営に関わりながら、異業種交流会・育休復帰交流会を主催。現在、キャリア相談と研修運営、大学のキャリア授業を担当。手帳好きが高じてオリジナル手帳（paso）を制作販売。

場 所：西宮市男女共同参画センター ウェーブ 411学習室  
 対 象：働いている または 今後働こうと考えている 子育て中の女性  
 定 員：16人（先着順）  
 託 児：無料・対象は1歳～就学前・託児申込は 6/27（金）まで  
 ※託児のキャンセルは必ずお知らせ下さい。0歳児は同室参加できます。

申込方法：申込フォーム・電話・ウェブ窓口（月～土 9：00～17：00）

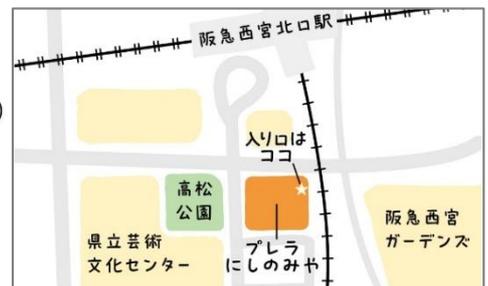


申込締切：7月3日（木）

※ 災害や施設状況などやむを得ない事由により、延期または中止する可能性があります。開催中止の際は、ホームページに掲載いたします。

## お申し込み・お問い合わせ:

西宮市男女共同参画センター ウェーブ  
 〒663-8204 西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4階  
 TEL：0798-64-9495 受付：9:00～17:00（月～土）



ウェーブは「誰もが性別にとらわれることなく、互いに尊重し合い、一人ひとりの力を活かすことができる社会の実現」を基本理念として活動しています。