

# 女性の可能性を広げる学び合い講座 Well-being ~ 私らしく生きる ~

## 好き、得意を認めてもらおう

こんな人にオススメ!

- 好きなこと、得意なことでもなにかしたいけど具体的にイメージできていない
- 今とは違うことにチャレンジしてみたい
- どんな生き方の選択肢があるか知りたい

受講生募集  
参加無料

講座は一回ごとに  
受講できます

1 8/26 (土) 13:30-16:30 @ミライエ長岡 定員 30名 申込締切 8/21(月)

### 私が夢を実現できたワケ

好きなこと、やってみたいことをカタチにするために、どんな準備をする必要があるのでしょうか? この講座では、実際に夢を実現しているみなさんを講師に迎え、どんな想いで、どんなきっかけで、どんなふうを実現してきたのかをお聞きます。



登壇者  
野菜の絵本  
わだ えつこ氏



登壇者  
aiueomise  
五十嵐 友佳里氏



登壇者  
手芸小物スーリール  
熊野 良美氏



モデレーター  
管理栄養士  
ますがた みき氏

2 9/2 (土) 13:30-16:30 @ミライエ長岡 定員 30名 申込締切 8/28(月)

### SNS を活用して広める、つながる

情報発信に欠かせない SNS。多様な SNS がある中から、自分に合った SNS や発信方法を知り、うまく活用してみませんか。カフェオーナー、ファッションブランド販売員、手芸作家から、SNS の活用方法・工夫・ブランディング方法などを学びます。



登壇者  
ライトオンスタイリスト  
吉田 友香里氏



登壇者  
ToRaYa  
上野 宏太郎氏



登壇者  
手芸小物スーリール  
熊野 良美氏

参加条件 下記を満たす女性

市内に居住または勤務、通学している 18~概ね 50 歳の女性

定員 各回 30 名 ※定員を上回った場合は抽選

託児 要相談

申込 下記 QR コード、メールまたは FAX よりお申し込みください。

### What is Well-being ?



身体的・精神的・社会的に良好な状態にあることを意味する概念で、「幸福」と翻訳されることも多い言葉。  
自分らしく働き、暮らしていくために、どんなことができるのでしょうか。



お申込み方法



詳細・申込  
WEB フォーム

メール

contact@nagaokakyodo.net  
件名に「ウェルビーイング申込」と明記してください。

FAX

0258-39-2900

【主催】長岡市

【企画・運営】NPO 法人市民協働ネットワーク長岡

Tel: 0258-39-2020 Fax: 0258-39-2900

E-mail: contact@nagaokakyodo.net

長岡市大手通 1 丁目 4 番地 10 アオーレ長岡西棟 3F ながおか市民協働センター



HP

## 好き、得意を認めてもらおう

### お申し込み方法



メール

contact@nagaokakyodo.net

件名に「ウェルビーイング申込」と明記してください。



Fax

0258-39-2900



電話

0258-39-2020



お申し込みフォーム

# Fax : 0258-39-2900

Faxでお申し込みの方は、必要事項をご記入の上、この面を送信してください。

氏名	フリガナ
住所	
電話番号	
メールアドレス	
年代	20代以下   30代   40代   50代   (当てはまるものに○を付けてください)
託児希望	託児希望のお子さまの人数   人   年齢   歳   歳   歳   歳
<b>講座申込</b>	
8/26(土) 13:30-16:30 私が夢を実現できたワケ	会場：ミライエ長岡 5階 互尊文庫   申込締切 8/21(月)   参加 <input type="checkbox"/>
9/2(土) 13:30-16:30 SNSを活用して広める、つながる	会場：ミライエ長岡 5階 互尊文庫   申込締切 8/28(月)   参加 <input type="checkbox"/>
備考欄	