

受講料無料

in渋谷

レディGO! ワクワク塾

しあわせ度アップのヒントがいっぱい!
週に一度のワタシ時間。

家事や育児に追われていつも自分の事は後回し!
ゆくゆくは仕事をしたいけど、何から始めたらいいの?
そんな方のためのレディGO!ワクワク塾です。
週に一度「1日2時間のワタシ時間」で
子育てと仕事の両立のヒントを学んでみませんか?

託児無料
生後6か月～未就学児

渋谷会場プログラム期間

2021.11.11(木)～2022.2.17(木)の
週1回2時間程度 全12回

時間 10:00-12:00 セミナー
12:00-13:30 フリータイム(自由参加)

会場 TKPガーデンシティ渋谷
東京都渋谷区渋谷2丁目22-3 渋谷東口ビル 1F/4F
●JR山手線・埼京線・湘南新宿ライン 渋谷駅東口 徒歩3分
●東京メトロ銀座線・半蔵門線・副都心線 渋谷駅B5番出口 徒歩5分
●東急東横線・田園都市線 渋谷駅B5番出口 徒歩5分

対象 出産・育児等により離職し、再就職の時期や自分らしい働き方について考えてみたい女性
※過去にレディGO!ワクワク塾を受講された方のお申込みはできませんのでご了承ください。
講座の受講にあたっては、東京しごとセンター女性しごと応援テラスの利用登録をしていただきます。
登録いただきますと、キャリアカウンセリングをはじめ、各種セミナーが利用できます。



例えば
こんな内容のセミナーです!

ママも子どもも強く賢く! ～シンプル料理のすすめ～

家族のための「頑張すぎない、毎日ごはん」。
自分時間も子どもとの時間も豊やせるストレスフリーな
シンプル料理のコツを学びましょう。

講師 田内 しょうこ氏
料理家・ライター



未来のワタシを笑顔にする! 骨盤底筋ヨガ

骨盤底筋を鍛えることで未来が変わる!
医療現場に立ちながらヨガ指導者としても活躍中の
産婦人科医による講座&ヨガのスペシャルレッスン!

講師 高尾 美穂氏
女性のための統合ヘルスクリニック
イーク表参道 副院長 医学博士



災害等やむを得ない事情によって、中止や延期、カリキュラムの一部が変更になることがあります。なお、中止の際には東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。
当日はマスクの着用をお願いいたします。受付時の検温、手指消毒の実施にご協力ください。また、体調のすぐれない方はセミナーの参加をお控えください。

裏面もご覧ください