

ちとせ男女共同参画推進 スタッフ募集

みんなのために、
大切なひとのために
ちょっと役立つこと
してみませんか？

※ 会議は夜間開催
※ 無報酬です

スタッフは男女共同参画
セミナーの企画・運営、
お手伝いをしています

市内に居住または
対象： 通勤・通学する方で
18歳以上の方

スタッフの協力で、
今までに開催した
セミナーです！

令和7年度男女共同参画再チャレンジ支援セミナー

R7

美姿勢で
心も体も軽やかに

受講無料

H30

願望を実現化させる集中力向上法
～集中力のコントロールは人生をコントロール～

講師 上村 拓也 氏

講師 くにい たかこ
国井 貴子 さん

JCA日本カイロプラクティック
協会会員、カイロプラクター

R6

令和6年度男女共同参画再チャレンジ支援セミナー

統計心理学で自信アップ！
就職・転職・人間関係にも効く！
～自分の「強み」を知っていますか～

講師 降幡 美冬 さん

国家資格キャリアコンサルタント
統計心理学 i-colorカウンセラー
北海道男女平等参画審議会委員



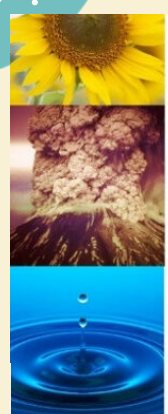
令和5年度男女共同参画再チャレンジ支援セミナー

はじめての方へ
お金のキホン講座

講師 こんさるていんぐ・おふいす代表
齊藤 晴美氏



R5



R1

毎日の生活や仕事に役立つ

**怒りの
コント
ロール**

怒りと上手く付き合うには
無料セミナー



講師
安住 昌泰 氏

(札幌心の相談センター所長)

申込み・
お問合せ 千歳市市民環境部市民生活課男女共同参画推進係
千歳市東雲町2丁目34番地 第2庁舎2階
Tel.0123-24-0551(直通) Email:shiminseikatsu@city.chitose.lg.jp