（様式１）

山口市

報 道 資 料

令和７年６月３日

１　件　　名	ゆめぽぽら講座（働くきっかけ応援セミナー） 「私らしく働くためのカラダとココロのセルフケア術」を開催します
２　日　　時	令和７年６月２１日（土）　１０時００分～１２時００分
３　場　　所	山口市男女共同参画センター（山口市中央２丁目５－１） 及びオンライン
４　内　　容	別紙をご参照ください
５　出 席 者	－
６　問い合わせ	山口市地域生活部人権推進課 男女共同参画推進室　東浦・山本　　℡ 083-934-2784

プレスリリース

2025 年 6 月 3 日

山口市主催「働くきっかけ応援セミナー」

私らしく働くためのカラダとココロのセルフケア術 開催

物価高などで近年、家計の支出が増えていく中、
お金の不安を感じて「このままの働き方で良いのかな」「収入を増やすため働こうかな」と
考える人も少なくありません。
そんな方たちの為に働くきっかけを応援していく【働くきっかけ応援セミナー】を全 3 回で開催します。
第 1 回目は「私らしく働くためのカラダとココロのセルフケア術」です。

最近体力や気力が落ちてきて働くこと、働き続けることに不安を感じていませんか？年齢と共にカラダとココロが変化していくことは当然の事です。これからも自分らしく働き、心地よく過ごすためのセルフケア術を学びましょう。

開催日時: 令和 7 年 6 月 21 日(土)10:00-12:00
開催場所: 山口市男女共同参画センターゆめぽぽら
(山口市中央二丁目 5－1 山口市民会館事務所 2 階)
※オンライン(ZOOM)での参加も可能です
定員: 会場 30 名・オンライン 20 名 ※先着順、山口市在住の方優先
託児あり(定員 5 名)／手話通訳・要約筆記を必要に応じて対応
駐車場: 近隣の有料駐車場をご利用ください
主催: 山口市 運営:任意団体 kikkake

任意団体 kikkake は学びを通じて仲間、生きがい、報酬など新しい価値の”きっかけ”を応援している山口市内の団体です
申込方法: WEB フォーム(右の QR コード)またはお電話 090-3580-7950
にてお申込みください
https://www.city.yamaguchi.lg.jp/site/djc/176631.html

講師:山井裕子さん (助産院ぽわんと代表/保健師/助産師/看護師)
保健師・助産師として、これまで 6 万人以上の女性の相談・ケアに携わってきました。「仕事や家庭に追われ、自分を後回しにしがちな女性が、心と体に向き合い、大切にセルフケアしながら過ごせるようサポートしたい」そんな想いで活動しています。頑張りすぎず、自分らしく心地よく生きるためのセルフケアを一緒に見つけていきましょう。

【本件に関するお問い合わせ】
任意団体 kikkake(きっかけ) 担当者:池田恭子
TEL:090－3580－7950 E-Mail:kikkakeyamaguchi@gmail.com

山口市男女共同参画センター
働く「きっかけ」応援セミナー

オンラインでも参加可能

託児無料

参加無料

私らしく働くための

カラダとココロのセルフケア術

2025
6/21(土)
10:00 - 12:00

山口市男女共同参画センターゆめぽぽら
山口市中央二丁目5－1（山口市民会館事務所2階）

※オンライン（ZOOM）での参加も可能です

定員：会場30名・オンライン20名　※先着順、山口市在住の方優先

最近、体力や気力が落ちてきて働くことや働き続けることに不安を感じていませんか？
年齢と共にカラダとココロが変化していくことは当然の事です。
これからも自分らしく働き、心地よく過ごすためのセルフケア術を学びましょう。

講師：山井裕子さん 助産院ぽわんと代表/保健師/助産師/看護師

保健師・助産師として、これまで6万人以上の女性の相談・ケアに携わってきました。「仕事や家庭に追われ、自分を後回しにしがちな女性が、心と体に向き合い、大切にセルフケアしながら過ごせるようサポートしたい」そんな想いで活動しています。頑張りすぎず、自分らしく心地よく生きるためのセルフケアを一緒に見つけていきましょう。

※会場参加での駐車は近隣の有料駐車場をご利用ください
※会場参加での託児・要約筆記を受け付けております
（託児：無料/定員5名/要申込6月13日(金)まで　要約筆記：無料/要申込6月6日(金)まで）

WEBフォームまたはお電話にてお申込みください　090-3580-7950

WEBフォーム

【主催】山口市
【運営】任意団体kikkake(きっかけ)

任意団体kikkakeは学びを通じて仲間、生きがい、報酬など新しい価値の”きっかけ”を応援している山口市内の団体です。