

令和6年度いたばしI（あい）カレッジ女性版 後期

参加
無料

女性向け

託児付
3回連続講座

セルフコーチング講座

～望む未来を手に入れるために～

講座概要

日程：①3月7日(金)②3月14日(金)③3月21日(金)

時間：各回14時～15時30分

場所：板橋区立グリーンホール(板橋区栄町36-1)

①3月 7日(金)：1階ホール

②3月14日(金)：703会議室

③3月21日(金)：601会議室

講師

平田 香苗 氏

CRRグローバル認定
組織と関係性システムコーチ



パーソナルコーチング、システム
コーチング（組織と関係性のコー
チング）の他、企業研修や公開ワ
ークショップにて「人材育成」
「コーチング」「チームワーク強
化」等の講師活動を行っている。

定員

テーマに関心のある女性 30名(申込順)

※定員を超える申込みがあった場合は、区内在住・在勤・在学
の方を優先させていただきます。

会場・アクセス

板橋区立グリーンホール(板橋区栄町36-1)



●東武東上線「大山」駅 北口から徒歩5分

●都営三田線「板橋区役所前」駅 A3出口から徒歩5分

※駐車場はありませんので公共交通機関でお越しください。

プログラム

第1回 セルフコーチング講座（目標達成編）
～やりたいことがあるのに1歩が踏み出せないときは～

第2回 セルフコーチング講座（感情編）
～自分のネガティブな感情をケアする方法～

第3回 セルフコーチング講座（人間関係編）
～上手なリクエストの仕方、巻き込み方～

※ペアやグループでのワークがあります。

※第2回と第3回は内容がリンクしています。第3回に参加
される方はできるだけ第2回の参加をお願いいたします。

【主催】板橋区男女社会参画課

問合先

電話：03-3579-2486

メール：j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp

右記二次元コード
(LoGoフォーム)
よりお申し込み
ください。



申込について

【申込開始】 2月10日（月）9:00～

【申込方法】 電子申請

右記の二次元コード（電子申請用フォーム）よりお申し込みください。



■入力内容

- ①氏名(ふりがな) ②住所 ③電話番号 ④メールアドレス ⑤年代 ⑥ご職業
⑦板橋区との関係（在住・在勤・在学・関係はない） ⑧講座を知った経緯
⑨受講希望日 ※3日間全ての受講を推奨しますが、いずれかの日程でもお申込み可能です。
⑩保育の希望（あり・なし）※生後4か月から未就学児までのお子さんをお預かりします。希望される場合は、お子さんの名前（ふりがな）、月齢（●歳●か月）を記載のうえ、2月21日（金）までにお申し込みください。⑪講師への質問

イベント・セミナーのお知らせ

ダイバーシティフェア

申込不要・参加無料

日時：2月25日(火)～2月28日（金） 場所：板橋区役所1階イベントスクエア
区役所のダイバーシティ(多様性)に関連する部署の取組の紹介などを通じて、わかりやすくパネルにまとめた展示を行います！

男女平等参画セミナー

要申込・参加無料

「母親」の生きづらさを乗り越えるには

講師：北村文さん（津田塾大学学芸学部英文学科准教授）

日時：3月8日(土)10:00～12:00

場所：オンライン開催（ZOOM）

性と健康に関する女性のライフデザイン講座

～「セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」

って何だろう？～

講師：關まり子さん・橋本望さん（公益財団法人ジョイセフ国内事業グループ
プログラムオフィサー）

日時：3月18日(火)14:00～16:00 場所：オンライン開催（ZOOM）

ある日、介護をすることになったら～ひとりで抱え込まない介護のやり方～

講師：飯野三紀子さん（ココロとカラダのケアラボ主宰／一般社団法人 介護離職防止対策
促進機構 理事）

日時：3月22日(土)10:00～12:00 場所：オンライン開催（ZOOM）



詳細・申込は
こちら（区HP）

男女社会参画課 公式SNS
ユーザーネーム：ita_danjo

男女平等推進に向けた講座や
イベント情報などを発信しています！

