

キャリアアランプ®ワークでここにサブリ  
心のブレーキとアクセルをコントロール  
自分らしい未来をつくろう！

働く×子育て×家事

いよいよ仕事へ  
その前に心を整理しましょう  
ハツラツ・たのしく働くために

*Thank you for  
coming into my life.*



## 明るい未来を描く ハートのサブリ講座

2023年 1月13日 (金) 10:00～12:30

みんなの森 ぎふメディアコスモス おどるスタジオ

受講料：¥3,300 対象：子育て中の方

持ち物：筆記用具・マスク着用

この講座は、キャリアアランプ®を使います。  
キャリアアランプ®は、「言葉」を通じて心のエピソードを引き出すことができます。  
自分を知り相手を知ることで、素直なありのままの自己探索をすすめ 自己肯定感を  
高め、ワクワクするような未来を描きだしていきます。  
今回は「俯瞰的視野ワークでライフスタイルを整理します」自分の心が見える化します。  
受講後のアクションが変化します。  
キャリアアランプ®は (株) ライフスタイル・ウーマンの登録商標です。



申込み・問合せ：主催 NPO法人 ほっぺの会

〒500-8076 岐阜市司町40番地5

みんなの森 ぎふメディアコスモス 市民活動交流センター内ブース02

mobile：070-5332-8747(宇野)

申し込み締め切り：開催日5日前

<https://hoppe-no-kai.com/>



講師は岐阜県唯一の  
キャリアアランプ®  
Precious life校 校長  
伊藤 恵が担当します

