

女性の可能性を広げる学び合い講座

# Well-being

～ 私らしく生きる～

受講生募集  
参加無料

講座は一回ごとに  
受講できます

- 好きなこと、得意なことでもなにかしたいけど具体的にイメージできていない
- 今とは違うことにチャレンジしてみたい
- どんな生き方の選択肢があるか知りたい
- 社会の仕組みを知って貢献したい
- 共通の問題意識をもつ仲間と出会いたい



## 1 「好き、得意を認めてもらう」

定員  
各回  
30名

8/26 (土) 13:30-16:30

@ミライエ長岡

私が夢を実現できたワケ

9/2 (土) 13:30-16:30

@ミライエ長岡

SNS を活用して広める、つながる

## 2 「地域社会への貢献を知る」

定員  
各回  
10名

10/2 (月) 13:30-16:30

@子育ての駅ぐんぐん

講師 NPO 法人  
多世代交流館になニーナ

10/19 (木) 13:30-16:30

@長岡聖契  
キリスト教会

講師 子どもみらい食堂

11/9 (木) 13:30-16:30

@ながおか市民  
協働センター

講師 NPO 法人  
女のスペース・ながおか

## 3 「女性の気づきから行動へ」

定員  
30名

11/19 (日) 13:30-16:30

@ミライエ長岡(予定)

※詳細が決まり次第、当法人 HP に掲載予定  
政治について学ぶ内容となっています。



**参加条件** 下記を満たす女性

市内に居住または勤務、通学している 18～概ね 50 歳の方

**定員** 各回の定員を上回った場合は抽選

**託児** 要相談

**申込** 下記 QR コード、メールまたは FAX よりお申し込みください

お申込み方法



詳細・申込  
WEB フォーム

メール

contact@nagaokakyodo.net  
件名に「ウェルビーイング申込」と明記してください。

FAX

0258-39-2900

【主催】長岡市

【企画・運営】NPO 法人市民協働ネットワーク長岡

Tel: 0258-39-2020 Fax: 0258-39-2900

E-mail: contact@nagaokakyodo.net

長岡市大手通1丁目4番地10アオーレ長岡西棟3F ながおか市民協働センター



HP

# 女性の可能性を広げる学び合い講座 Well-being ～私らしく生きる～

「ウェルビーイング」(well-being)とは、  
身体的・精神的・社会的に良好な状態にあることを意味する概念で、  
「幸福」と翻訳されることも多い言葉。  
長岡で自分らしく働き、暮らしていくために、どんなことができるのでしょうか。  
自分の“幸福”を一緒に考えてみませんか？

## お申し込み方法



メール

contact@nagaokakyodo.net

件名に「ウェルビーイング申込」と明記してください。



Fax

0258-39-2900



電話

0258-39-2020



お申し込みフォーム

# Fax : 0258-39-2900

Faxでお申し込みの方は、必要事項をご記入の上、この面を送信してください。

|             |              |              |                           |                         |                             |
|-------------|--------------|--------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 氏名          | フリガナ         |              |                           |                         |                             |
|             |              |              |                           |                         |                             |
| 住所          |              |              |                           |                         |                             |
| 電話番号        |              |              |                           |                         |                             |
| メールアドレス     |              |              |                           |                         |                             |
| 年代          | 20代以下        | 30代          | 40代                       | 50代 (当てはまるものに○を付けてください) |                             |
| 託児希望        | 託児希望のお子さまの人数 | 人            | 年齢                        | 歳 歳 歳 歳                 |                             |
| <b>講座申込</b> |              |              |                           |                         |                             |
| 8/26 (土)    | 13:30-16:30  | 好き、得意を認めてもらう | 私が夢を実現できたワケ               | 会場：ミライエ長岡 5階 互尊文庫       | 参加 <input type="checkbox"/> |
| 9/2 (土)     | 13:30-16:30  | 好き、得意を認めてもらう | SNS を活用して広める、つながる         | 会場：ミライエ長岡 5階 互尊文庫       | 参加 <input type="checkbox"/> |
| 10/2 (月)    | 13:30-16:30  | 地域社会への貢献を知る  | 【講師】<br>NPO 法人多世代交流館になニーナ | 会場：子育ての駅ぐんぐん            | 参加 <input type="checkbox"/> |
| 10/19 (木)   | 13:30-16:30  | 地域社会への貢献を知る  | 【講師】<br>子どもみらい食堂          | 会場：長岡聖契キリスト教会           | 参加 <input type="checkbox"/> |
| 11/9 (木)    | 13:30-16:30  | 地域社会への貢献を知る  | 【講師】<br>NPO 法人女のスペース・ながおか | 会場：ながおか市民協働センター         | 参加 <input type="checkbox"/> |
| 11/19 (日)   | 13:30-16:30  | 女性の気づきから行動へ  | 【講師未定】                    | 会場：ミライエ長岡(予定)           | 参加 <input type="checkbox"/> |
| 備考欄         |              |              |                           |                         |                             |

【主催】長岡市 【企画・運営】NPO 法人市民協働ネットワーク長岡

Tel : 0258-39-2020 Fax: 0258-39-2900 E-mail: contact@nagaokakyodo.net 長岡市大手通1丁目4番地10アオーレ長岡西棟3F ながおか市民協働センター