

# 女性を元気に!! 応援する!! セミナー&イベント

参加無料  
託見あり

セミナーは全て  
事前予約制です。  
雇用保険受給における  
求職活動の対象です。  
※要件となる求職活動に  
該当する必要があります。  
詳しくはお問い合わせください。

『感情とうまく付き合う方法』を知って  
仕事や子育てに活用しよう!!

セミナー

## 第1弾：『期待』

- イライラやガッカリを生み出す元になるものを知ろう
- 人間関係や子育てをスムーズにするための感情の調節を知ろう

9月29日(月)

2025年 10:00~12:00

箕輪町  
産業支援センターみのわ2階



『感情とうまく付き合う方法』を知って  
仕事や子育てに活用しよう!!

セミナー

## 第2弾：『めんどくさい』

- 「めんどくさい」という気持ちとうまく付き合いたい
- 「めんどくさい」を乗り越えて行動したい

10月23日(木)

2025年 10:00~12:00

南箕輪村  
大芝高原『森の学び舎』



## リユース会&お仕事相談会

イベント

- 必要なものがあり無償で譲り受けたい
- イベントに合わせて仕事の相談をしたい

10月26日(日)

2025年 時間は後日お知らせします

南箕輪村  
こども館



『感情とうまく付き合う方法』を知って  
仕事や子育てに活用しよう!!

セミナー

## 第3弾：『嫌い』『怒り』

- 「嫌い」や「怒り」のメカニズムを知って、自分の気持ちとうまく付き合いたい
- 人間関係をスムーズにしたい

11月17日(月)

2025年 10:00~12:00

箕輪町  
産業支援センターみのわ2階



『感情とうまく付き合う方法』を知って  
仕事や子育てに活用しよう!!

セミナー

## 第4弾：『焦り』『不安』

- 「焦り」や「不安」を乗り越えて、新しい仕事や環境でチャレンジしたい
- 自分や子どもが面接をする時の気持ちの整え方を知りたい

1月19日(月)

2026年 10:00~12:00

南箕輪村  
大芝高原『森の学び舎』



## 女性対象 合同企業説明会

イベント

- 働きたいと考えている方
- 転職を考えている方
- 企業さんの職場の様子をお聞きできます!

2月1日(日)

2026年 9:30~12:30

箕輪町  
箕輪町地域交流センター



ご予約・お問い合わせ  
女性再就職トータルサポートセンター

電話 0265-96-8020

QR

スマートフォン、パソコンからのご予約  
minamiminowa.jp/seminar/

受付時間 9:00-16:00【土、日、祝日を除く】

