

「ナイトカレッジ“10年後の自分を考える”」の  
開催について

平成30年7月20日  
郡山市教育委員会  
勤労青少年ホーム  
担当：稲田 浩充  
TEL：934-1212

勤労青少年の高度な学術の習得のため「ナイトカレッジ」講座を開講いたします。

記






- 1 事業名 「ナイトカレッジ“10年後の自分を考える”」
- 2 日時 平成30年8月6日、20日、27日、9月3日、10日  
午後7時30分から午後9時まで 月曜日 全5回
- 3 場所 郡山市立中央公民館  
(郡山市麓山一丁目8-4)
- 4 対象 35歳以下の勤労青少年 30名  
(定員に満たない場合は対象外の世代の方も受講できます。)
- 5 受講料 2,800円(材料費を含みます。)
- 6 講師 別添チラシのとおり
- 7 申込方法 平成30年7月20日(金)から受付開始  
郡山市立中央公民館へ直接、または電話、  
市ウェブサイトから申し込み。受講料は当日までにお支払いいただく。
- 8 内容 10年後の自分自身をイメージしながら、自らの働き方、身体のこと、家族の介護  
について学習することで現在の自分を見つめ直し、これからの日常生活に役立てま  
す。

# ナイトカレッジ



10年後の自分の働き方、家族の介護、自分の身体のこと・・・

## ～10年後の自分を考える～

日 時	内 容	講師（敬称略）
8月6日(月) 19:30～21:00	働き方について考える 「働き方」を変えて「生き方」を変えませんか？ ワークライフバランスを考えてみましょう。 	(株)ひまわりキャリアサービス キャリアコンサルタント 堀川 明子
8月20日(月) 19:30～21:00	家族の介護について考える 家族が介護が必要になったらどうすればいい？ 今から準備できることについて勉強します。 	星総合病院 在宅事業部 戸崎 亜紀子
8月27日(月) 19:30～21:00	身体と食事について考える その疲れ、食生活が原因かも。 話題の「腸活」で毎日を元気に過ごしましょう。 	名もないカフェ フードコーディネーター 伊藤 麻家
9月3日(月) 19:30～21:00	身体と食事について考える 「バランスのいい食事」って、よく分からない… まずはLet's Cooking! 	名もないカフェ フードコーディネーター 伊藤 麻家 野菜ソムリエ 轡田 幹子
9月10日(月) 19:30～21:00	コミュニケーションを考える 上司への報告⇒ムズカシイ、後輩への指示⇒ニガテ コミュニケーションを知ることでカンタン、トクイに。 	(株)ひまわりキャリアサービス キャリアコンサルタント 堀川 明子

# ナイトカレッジ ～10年後の自分を考える～

【内 容】 10年後の自分自身をイメージしながら、自らの働き方、身体のこと、家族の介護について学習することで現在の自分を見つめ直し、これからの日常生活に役立てます。

【対 象】 郡山市内在住在勤の18歳から35歳までの勤労者  
※定員に満たない場合はその他の年代の方も受け入れます。

【会 場】 郡山市立中央公民館（郡山市勤労青少年ホーム）  
第2講義室、第8講義室、調理室など

【定 員】 先着 30名

【託 児】 生後6ヶ月から就学前のお子さんを学習時間中お預かりします。  
※託児の定員（子どもの人数）は6名です（先着順）

【受講料】 2,800円（受講料800円+材料費実費2,000円）  
講座当日まで窓口にてお支払いください。

【申し込み方法】 平成30年7月20日(金)から受付開始。

以下の方法でお申込みください。

1 中央公民館窓口 2 電話 3 市ウェブサイト（「ナイトカレッジ」で検索）

【お申し込み・お問い合わせ】

〒963-8876 郡山市麓山一丁目8番4号

郡山市勤労青少年ホーム(中央公民館)

電話 024-934-1212



## ナイトカレッジ ～10年後の自分を考える～ 申込書

ふりがな					
氏名			年齢	歳	電話番号
住所	〒963-			市外の方 勤務先	
託児希望 有・無	ふりがな			性別	年齢
	名前			男・女	
中央公民館 使用欄	窓口・電話・WEB 受付No.		領収書No.		受付者サイン
	受付日	月 日 時 分	領収日	月 日	