宗像市リカレント教育支援事業補助金対象セミナー

R８年度 第２弾！

先着 15 人
※要申込

ライフデザインセミナー

多様な価値観や選択肢がある中で、あなたの大切にしたい「働き方」「生き方」は？自分自身を振り返りながら、これからやりたいことや、何から始めるかを整理し、一歩踏み出すためのヒントを見つけましょう。

子どもの入学を機に、これから仕事を始めたいけど、ブランクがあって不安…

自分の得意なことや苦手なことがよくわからない

子育てが落ち着いてきたから、これからの働き方や生き方を考えたい



参加者同士で話せる時間も♪

参加無料

託児あり
※要申込

３回連続セミナー　第１回　第２回　第３回

第１回

自己分析に挑戦！
自分らしい働き方・生き方を考える

令和８年１２月８日（火）
10:00 ～ 12:00

診断テストを通じて、「どんな仕事があっているか」「どんな性格なのか」を整理してみましょう。

第２回

イライラ・モヤモヤと上手に付き合う
アンガーマネジメント

令和８年１２月９日（水）
10:00 ～ 12:00

仕事を続けていくうえでも大切な、自分の感情との向き合い方を知り、気持ちを整えるコツを学びましょう。

第３回

これからの一歩を考える
行動計画を作ろう！

令和８年１２月16日（水）
10:00 ～ 12:00

これからやってみたいことや、何から始めるかを一緒に考えましょう。行動につなげるためのタイムマネジメント（時間の上手な使い方）も学びます。

※「宗像市リカレント教育支援事業補助金」は、３回全てを受講した場合に対象となります。

その他詳細

場所：宗像市役所 北館２階 ２０２会議室

対象：次のいずれかの女性市民で、全３回のセミナーを受講できる人

- 結婚、出産、育児、介護などで離職している
- 非正規で働いている

個別相談あり

●希望者のみ / おひとり 30 分

本セミナー参加者限定の個別相談です。
今後の働き方や再就職に向けた不安、キャリアに関する疑問などを相談できます。個別相談の有無や希望日時は、申込時に選択してください。

講師の紹介

ルピナスネットワーク
代表取締役　藤谷（ふじたに）　明美（あけみ）さん

国家資格キャリアコンサルタント
ファイナンシャルプランナー
アンガーマネジメントファシリテーター

40 年以上にわたる会社勤めや転勤、子育てと仕事の両立を通じ、働き続けることの難しさを経験。その経験を活かし、子育てや介護、ブランク、経験・スキル不足など、さまざまな事情から働きづらさを抱える女性の就業・キャリア支援に取り組んでいる。



お申込みはこちら

申込締切：令和８年 11 月 30 日（月）17:00

問 0940-36-0048
宗像市男女共同参画推進課

宗像市の就職補助支援

セミナー受講後の資格・免許取得にご活用ください。

宗像市リカレント教育支援事業補助金のご紹介

結婚や介護などの理由で離職し、再就職を目指す方などを対象に、資格や免許の取得費用の一部を補助します。

詳細はコチラ→

対象者

市指定の対象セミナー受講者のうち以下の全てに該当する方

- ●結婚・出産・育児・介護などのために離職中または非正規雇用形態で働いている
- ●就労または起業を目指している

補助対象経費

①資格・免許を取得するための講座等の受講料と、その入学金や授業料

②資格試験等の受験料

③教材費 ④登録料、登録免許税

資格

厚生労働大臣指定教育訓練講座を修了して取得できる資格・免許

※市指定の対象セミナー受講後に取得したものに限る

補助金額

資格・免許を取得するために支払った費用のうち補助対象経費の２分の１（上限５万円）

申請手続きの流れ

1. 対象セミナーを受講
2. 資格を取得（合格）
   期限 対象セミナー受講後、翌年度の3月末までに取得
3. 市へ申請書類を提出（申請書類）
   期限 合格日・修了認定等を受けた年度の３月末までに申請
4. 市が審査・交付決定
5. 補助金の交付

資格取得講座のご案内

男女共同参画推進センターゆい　リカレント教育支援事業補助金　対象資格講座

Excelをもっと学びたい方に。

Excel２級検定講座

関数や計算式の活用、表やグラフの作成、データ集計など実務に役立つスキルを学べます。

期間：令和９年 １月15日～３月２日 毎週火・金曜日（全13回）

場所：メイトム宗像 102 会議室

問 0940-36-0250 宗像市男女共同参画推進センター「ゆい」

申込はコチラ



Excel２級検定講座 開講日カレンダー

1 2027 JANUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	◯15	16
17	18	◯19	20	21	◯22	23
24	25	◯26	27	28	◯29	30
31						

2 2027 FEBRUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	◯2	3	4	◯5	6
7	8	◯9	10	11	◯12	13
14	15	◯16	17	18	◯19	20
21	22	◯23	24	25	◯26	27
28						

3 2027 MARCH

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	◯2	3	4	5	6
7	8	★9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

◯ 開講日（全 13 回）※祝日除く　★ 検定日：3月9日（火）