

必修 すべての科目を受講します
必修科目(5回) 4,800円
*事前にお振込みをお願いします

選択 2科目以上選択してください

公開 どなたでも受講できます
*科目により、事前のお振込みをお願いします

★これからの働き方に迷いのある方は、個別相談をご利用ください。(要予約)

講座名	講座内容
必修Ⅰ 高齢社会を学ぼう、知ろう 公開	5/26 (土) 13:00～15:00 参加費：800円 ①横浜市の高齢社会について 都筑区福祉保健センター 地域包括ケア推進担当係長 ②人生100年を幸せに生きるために ロクマル理事 稲葉瀧文氏
必修Ⅱ なぜ働くのかを考えてみよう	6/2 (土) 10:00～12:00 交流会 受講生間の交流を深めよう 12:00～13:30 ★個別相談 Time 臨床心理士 中島弥生氏 (45分 3,000円) 13:30～16:00
必修Ⅲ 人の話が聞こえていますか ～傾聴セミナー	6/16 (土) 10:00～12:00 講師：NPO 法人アーモンドコミュニティネットワーク 理事長 水谷裕子氏 ★個別相談 Time 臨床心理士 中島弥生氏 (45分 3,000円) 12:00～15:00
必修Ⅳ モチベーションを上げる メイクトレーニング	6/23 (土) 1回目(15名) 10:00～12:00 / 2回目(15名) 13:00～15:00 講師：カラーアナリスト 中澤弘子氏 湯地雅代氏
必修Ⅴ ボイストレーニング ～大きな声で想いを伝えよう	6/30 (土) 10:00～12:00 ロクマル理事・元NHKおはよう日本リポーター 入田直子氏、声楽家 吉野真紀子氏

講座名	講座内容	
PC講座	選択 A-1 すぐ役立つファイル整理 ～ワード基礎	① 6/7 (木) ② 6/14 (木) ③ 6/21 (木) 各回 13:00～16:00 3時間 / 回 参加費：全3回で5,000円 会場：山内地区センター(田園都市線あざみ野駅徒歩3分) 協力：あおばパソコン横丁
	選択 A-2 すぐ役立つエクセル①～③	① 7/5 (木) ② 7/12 (木) ③ 7/19 (木) 各回 9:30～12:30 3時間 / 回 参加費：全3回で6,000円 会場：山内地区センター 協力：あおばパソコン横丁
就業講座 ロクマルからの	選択 B-1 その1 ロールモデルの体験談に学ぶ 働きたいと思った時にまず考えたいこと、 仕事はどうやってみつけるの? ほか	6/13 (水) 14:00～16:00 参加費:1500円 講師：中小企業診断士 為崎 緑氏 ★個別相談 Time 臨床心理士 中島弥生氏 (45分 3,000円) 16:00～17:30
	選択 B-2 その2 ロクマルからの働き方 ～もっと自由に、もっと多様に 公開	6/30 (土) 13:00～15:00 参加費:1500円 講師：中小企業診断士 為崎 緑氏 堀 悌一さんのコミュニティワーク体験談 ほか
起業講座 ロクマルからの	選択 C-1 シニアの力を引き出す起業 その1 子育て支援のNPOを立ち上げる (現場を知るための施設見学付き)	6/20 (水) 9:30～11:30 参加費:1,500円 講師：認定NPO 法人あっとほーむ代表 小栗ショウコ氏 ※見学日程は当日の午後、もしくは講師との話し合いにより決定
	選択 C-2 ロクマル世代の力を引き出す起業 その2 主婦力を活かした起業体験 (体験談は日本整理収納協会との連携) ほか	7/7 (土) 10:00～12:00 参加費:1,500円 講師：中小企業診断士 為崎 緑氏 ★個別相談 Time 臨床心理士 中島弥生氏 (45分 3,000円) 12:00～15:00
講座 メイク	選択 D メイク講座①② ～まずはボランティア活動で 生かしてみるために	① 7/4 (水) ② 7/18 (水) 10:00～12:00 参加費:①②2回で4,000円 講師：中澤弘子氏 湯地雅代氏 ★個別相談 Time 臨床心理士 中島弥生氏 (45分 3,000円) 12:00～15:00
資格 資格につながる講座	選択 E-1 資格につながる講座 ～実習付き 園芸療法入門講座 公開	6/27 (水) 14:00～16:00 参加費:3,000円 *参加10人以上で実施 NPO 法人日本園芸療法研修会 澤田みどり氏
	選択 E-2 資格取得講座 整理収納清掃コーディネーター 3級+2級講座 公開	7/11 (水) 3級 9:30～12:30 2級 13:30～17:30 *3級のみ受講でも可能 講師：一般社団法人日本整理収納協会 佐藤早苗氏
公開講座	公開 コミュニケーションを学ぼう ～アドラー心理学入門	7/14 (土) 10:00～12:00 13:00～17:00 参加費:10,000円 *参加者10人以上で実施 講師：日本支援助言士協会理事長 鶴田恵美子氏

※都合により、日程等変更になる場合がございます。お申込みの際に、HP、お電話にてご確認ください。

お問合せ
申込み



NPO 法人ロクマル

横浜市都筑区茅ヶ崎中央 36-5 エルドラード横浜 6階

問合せ/申込み ☎ 045-944-1714 (平日 10時～18時)

ロクマル 検索