

# 10代・20代女子のための ちょっと生きやすくなるカフェ

参加費  
無料

自分自身を大切にして生きていくためのレクチャーとおしゃべり会です。  
話したくない人は聴くだけでも大丈夫。お好きな回を選んでご参加ください。

2024  
10/12 [土]  
13:30-15:30  
受付開始 8/6

## 相手とのちょうどいい距離感って？

講師：小川真美さん(女性のためのとまり木・リカバリートレーニングセンター「しおり」施設長)  
自分を守り、相手も傷つけない境界線の引き方

相手に気を遣って  
疲れてしまう

自分のことを話すぎた  
と後悔しがち

壁を作ってしまう  
人と親しくなれない

ライン越えの言動が  
気になる



2024  
12/7 [土]  
13:30-15:30  
受付開始 10/7

## 自立のためのお金と仕事

講師：中川明子さん(NPO 法人ほっぶすてっぷ、キャリアコンサルタント)  
ひとり暮らしに必要なお金のやりくり、困ったときに使える制度、仕事の見つけ方



実家を出て  
家族から離れたい

ひとり暮らしを始めたが  
経済的に苦しい

お金の管理が  
わからない

非正規雇用で  
将来が不安...

会場：エル・ソーラ仙台 大研修室(仙台駅前・アエルビル 28 階)  
対象・定員：16 歳～29 歳の独身女性(お子さんのいない方)・各回 20 名

申込・問合せ

ホームページまたは電話・FAX でお申し込みください。

仙台市男女共同参画推進センター エル・ソーラ仙台 管理事業課  
TEL 022-268-8044 FAX 022-268-8045

仙台市青葉区中央 1-3-1 アエルビル 28 階 <https://www.sendai-l.jp/>  
主催：(公財)せんだい男女共同参画財団



\*お申込の際にいただいた個人情報は、本講座の事務連絡及び個人を特定しない情報として利用します。  
また、主催団体から関連講座等のお知らせをお送りする場合があります。