

番 号 講座名	82	履歴書の書き方・職務経歴書の書き方・面接対策セミナー 電話対応の基本とマナー・コミュニケーションセミナー	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 下記のテーマから選択してください (1)履歴書の書き方(履歴書の書き方、志望動機の組立て方、経験の振り返り、履歴書記入) (2)職務経歴書の書き方(職務経歴書とは、作成の仕方、経験の振り返り) (3)面接対策セミナー(面接官は応募者の印象と話の内容から何を見ているのか? ロールプレイング) (4)電話対応の基本とマナー(受ける時・かける時の注意点、こんな時どうする?ロールプレイング) (5)コミュニケーションセミナー(グループワークを通してコミュニケーション力UP)		
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☒ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	高校生以上の就職活動中の方であればどなたでも ※ 原則5人以上		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費(会場使用料等)： 申込団体が負担		
講 師 等	ジョブカフェ・ジョブサロン旭川 マザーズ・キャリアカフェ キャリアアドバイザー 鳥潟 由佳		
申込期日	実施予定日の 2 か月 前まで		
連 絡 先	ジョブカフェ・ジョブサロン旭川 〒070-0031 旭川市1条通8丁目108 フィール旭川2階 旭川まちなかしごとプラザ内 電話番号：26-8808 F A X：なし		
備 考	・ 持ち物：筆記用具 ・ セミナーの時間は、内容により異なります(1時間30分～3時間)		

番 号 講座名	83	暮らしの中のお花(押し花、生花などお花を使ったクラフト)	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 押し花を使ったクラフトづくり(庭に咲いている花を摘んで簡単に押し花にし、5日後その押し花を使って小物を作る) ・ 生花を使用してアレンジメントいけ花を楽しむなど、日々お花にふれた生活を送りたいと考えています ・ 60才以上には「花と暮らす認知症講座」も開催しています ・ 人数が揃えば出張レッスンも可能です		
講座形態	☒ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☒ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも ※ 原則5人以上		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費(会場使用料等)： 申込団体が負担		
講 師 等	ふしぎな花倶楽部インストラクター、日本ヴォーグ社クラフト講師、 千草流華道教授、花と暮らす認知症予防講師 清野 知美		
申込期日	実施予定日の 1 週間 前まで		
連 絡 先	清野 知美 電話番号：090-3893-6640		
備 考			

番 号 講座名	84	親子で楽しむ押し花クラフト	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 親子で押し花を楽しみます ・ 初心者の方でも気軽に作成できるかわいい小物を作ります ・ 親子で鮮やかな押し花に触れてみませんか？ ・ 作成時間は1時間程度		
講座形態	☒ 講義 ☒ 実技・実習 ☒ ワークショップ ☒ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	ふしぎな花倶楽部インストラクター、ハルメク花アートインストラクター 千草流華道教授、花と暮らす認知症予防講師 清野 知美		
申込期日	実施予定日の 1 週間 前まで		
連 絡 先	清野 知美 電話番号： 090-3893-6640		
備 考	・ 押し花以外のクラフトも実施できます		

番 号 講座名	85	ハーブティー講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 育児に頑張るお母さんたちに、ちょっとした時間を利用してハーブを楽しむコツをお伝えします ・ リラックス、ホルモンバランス、免疫力アップなど体質改善に役立つハーブの講座です		
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	あび〜る 建部 久美子		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	建部 久美子 電話番号： 090-6698-4728 F A X： 46-1487		
備 考			

番 号 講座名	86	カラーセラピー講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 日々の暮らしの中で、気になる色や選ぶ色で、心のメッセージがわかります ・ 色を使って自分や身近な方とのコミュニケーションに役立つヒントをお伝えします		
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	あび〜る 建部 久美子		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	建部 久美子 電話番号： 090-6698-4728 F A X： 46-1487		
備 考			

番 号 講座名	87	支える人のための回復設計	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 支える仕事をしている方の「休み方」 - ハーブを活かしたセルフケア - 感受性バランス - 自分に合った休み方 - 前を向ける安心感とハーブの活用		
講座形態	☒ 講義 ☒ 実技・実習 ☒ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料、材料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	国家資格キャリアコンサルタント・ハーブコーディネーター あび〜る 建部 久美子		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	建部 久美子 電話番号： 090-6698-4728 F A X： 46-1487		
備 考			

番 号 講座名	88	パッチワーク ワークショップ	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ パッチワークキルト、ミシンキルトに関すること全般		
講座形態	■ 講義 ■ 実技・実習 ■ ワークショップ ■ 見学 □ その他 ()		
対 象	町内会の婦人部 学校の学科外講習、施設保護者会など要請があればどこでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料、材料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	日本手芸普及協会ミシンキルト講師・指導員、I Q I Aキルト講師 美術作家協会 会員 梁川 素子		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	〒 070-8005 神楽 5 条 1 丁目 3-18 電話番号： 61-7264 F A X： 61-7264		
備 考	・ コロナ前は、中学校からの依頼でパッチワークの実技指導を行っていました ・ 町内会の方からの単発での依頼であれば、いつでも可能です ・ 子ども対象の講座はボランティア（無料）です		

番 号 講座名	89	家計と暮らしの講習会	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 家計簿をつけることで我が家の暮らしが見えてきます ・ そこから生まれる工夫で生活が変わっていく楽しさを実感しませんか？ ・ 予算のある家計簿で、自分や家族の夢と暮らし方を考えます		12 つくる責任、 つかう責任
講座形態	■ 講義 ■ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	旭川友の会 会員		
申込期日	実施予定日の 5 日 前まで		
連 絡 先	旭川友の会 電話番号： 57-2569 Eメール： asatomo@potato.ne.jp		
備 考			

番 号 講座名	90	鍋帽子®で保温調理	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 火から下ろした鍋に、綿入りの帽子（鍋帽子®）をかぶせて保温することで、素材が柔らかく煮え、うまみと香りを逃さず、栄養分も損なわない効果があります ・ 保温調理や鍋帽子®を使っの調理を説明します	7 エネルギーを みんなに。 そしてクリーンに	
		13 気候変動に 具体的な対策を	
講座形態	☒ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料（内容によっては実費）		
	準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	旭川友の会 会員		
申込期日	実施予定日の 5 日 前まで		
連 絡 先	旭川友の会 電話番号： 57-2569 Eメール： asatomo@potato.ne.jp		
備 考			