

参加無料  
予約制

—令和6年度 現役世代からの健康づくり講座参加者募集—

# 見つけよう自分らしい未来

富山市では自らの希望する未来、魅力ある未来を実現する人を増やし、職場や地域社会が健康的で持続可能な社会となるよう自己啓発のための講座を開催します。

＼ こんな方におススメ ／

- 視野や経験を広げて職場や家庭等で自分の力を発揮したい方
- 社員のウェルビーイングを高めたい市内企業の経営者や人事関係者、健康管理部門担当者など

**対象** 市内に在住または、勤務する方

**定員** 20名(最低催行人数10名)

**会場** 富山市保健所2階 健康教室 (富山市蛸川459-1)

**日程・内容** 4回継続の講座になります

- ・視野、経験が広がる
- ・時間管理能力がUP
- ・社会にも貢献できる



©TOYAMACITY/DLE

【パラレルキャリア】  
仕事・家庭・地域活動・学習(趣味)  
などの社会活動を複数同時に行う  
柔軟なキャリア



1	6/24 月	14時~16時 受付13時30分~	<b>自分らしさ(自分軸)を見つめよう</b> 講話: 個のウェルビーイングが職場、地域社会を元気にする 対話: 自分の「好き」、「大切にしたい」、「できる」を見つめよう
2	7/8 月		<b>居心地の良いパラレルキャリアを見つめよう</b> 講話: 職場や家庭に好循環を生み出す「パラレルキャリア」 対話: 居心地の良い「パラレルキャリア」を見つめよう
3	7/22 月		<b>パラレルキャリアが紡ぐ自分らしい未来</b> 講話: 自分らしい未来を描き出す手法「プロモーションストーリー」 ワーク: 自分らしい未来を描いてみよう
4	8/5 月		<b>自分らしい未来をみんなで語ろう</b> 発表: 自分が描いた「自分らしい未来」を共有しよう

**講師** ウェル・リポート協議会

**申込** 電話、FAX、または二次元コードから事前にお申込みください

【お問い合わせ・お申込み先】

富山市保健所 地域健康課 健康係

TEL: 076-428-1153

FAX: 076-428-1150

主催: 富山市

共催: ウェル・リポート協議会

# 令和6年度 現役世代からの健康づくり講座 申込書

## 申し込み方法

電話、FAX、もしくは二次元コードからオンラインで事前のお申込みをお願いいたします。

【富山市保健所 地域健康課 健康係】 TEL:076-428-1153 FAX:076-428-1150

お申し込み二次元コードはこちら



## 令和6年度 現役世代からの健康づくり講座 FAX申し込み用紙

所属（企業名等）	<small>※社員のウェルビーイングを高めたい市内企業の経営者や人事関係者、健康管理部門担当者の方はご記入ください。</small>
住 所	〒
ふりがな 氏 名	
電話番号	