

平成30年度ナイトカレッジ（夏） カリキュラム

No.	内 容	講 師
1	<p>働き方について考える</p> <p>「働き方」を変えて「生き方」を変えませんか？ ワークライフバランスを考えてみましょう。</p>	<p>株式会社ひまわりキャリアサービス キャリアコンサルタント 堀川 明子 さん</p>
2	<p>家族の介護について考える</p> <p>家族が介護が必要になったらどうすればいい？ 今から準備できることについて勉強します。</p>	<p>星総合病院 在宅事業部 戸崎 亜紀子 さん</p>
3	<p>身体と食事について考える</p> <p>その疲れ、食生活が原因かも。 話題の「腸活」で毎日を元気に過ごしましょう。</p>	<p>名もないカフェ フードコーディネーター 伊藤 麻家 さん</p>
4	<p>身体と食事について考える</p> <p>「バランスのいい食事」って、よく分からない… まずはLet's Cooking!</p>	<p>名もないカフェ フードコーディネーター 伊藤 麻家 さん 野菜ソムリエ 轡田 幹子 さん</p>
5	<p>コミュニケーションを考える</p> <p>上司への報告⇒ムズカシイ、後輩への指示⇒ニガテ コミュニケーションを知ることカンタン、トクイに。</p>	<p>株式会社ひまわりキャリアサービス キャリアコンサルタント 堀川 明子 さん</p>