

女性のための

ライフ&キャリアデザインカフェ

自分の可能性に気づき、私らしい未来を描く週末時間

#ライフプラン #キャリアプラン #起業
#地域活動 #自分の可能性 #多様な働き方



自分のキャリアやライフプランに向き合い、一歩踏み出すきっかけを見つけませんか？
本研修会は女性特有の心身のゆらぎや、ライフステージの変化によって生まれる価値観のゆらぎを踏まえて、
自分らしいキャリアの築き方を学べる研修です。
いつもの日々の合間で、自分の内側にある「可能性」に気づく時間を一緒に過ごしましょう！

知る！じぶんの可能性

01. 8/30(土) 13:00~15:00
自分の価値観・選択肢を理解する

02. 10/4(土) 13:00~15:00
自分の“心身”を理解する

見つける！じぶんの未来

03. 11/7(金) 14:00~16:00
起業家のロールモデルと出会う

04. 12/13(土) 13:00~15:00
地域活動家のロールモデルと出会う

会場

SHARE LOUNGE 多賀城 〒985-0873 宮城県多賀城市中央2-4-3 多賀城駅北ビルA棟

参加費

無料 ※ご希望の方は、1人当たり440円(税込)で会場内のドリンク飲み放題

その他

○ お子さま又はパートナーの方も同席可能(※参加者おひとりにつき、1名様まで可)
○ 研修参加者限定：多賀城市の託児施設利用特別補助あり(※別途ご自身による事前手続きが必要です)

お申込み

URLもしくは二次元バーコードからお申込みください。
<https://forms.gle/B6jh2GoeSK3p39b17>



自分の可能性に気づき、私らしい未来を描く週末時間

「やってみたいけど、一歩踏み出せない」「自分のキャリアを改めて考えたい」そんな思いがある方におすすめです！

01.

8/30^土

13:00~15:00

～講師～

Colorful Place

伊藤 裕子氏

自分の価値観・選択肢を理解する

ライフコーチ伊藤氏より、「どんな働き方・生き方がしたいのか」という正解のない問いに向き合うヒントをたくさん得られる時間となります。自身のライフチャートを振り返りながら、仕事、家庭、キャリアの悩み、「やってみたい」の可視化など、自身の価値観を丁寧に整理できる時間です。

伊藤氏は2回目以降の研修にも、皆さんの思いや考えの言語化サポーターとして参加いただきます。



プロフィール

結婚を機に新潟へ移住し、出産後に仙台へ転居。子育てと仕事の両立に悩み、「仕事・子育て・暮らし」すべてを大切にしたいという思いからライフオーガナイザー1級・銀座コーチングスクール認定コーチの資格を取得。2023年にColorful Placeを立ち上げ、企業/個人向けのサービスを提供中。

02.

10/4^土

13:00~15:00

～講師～

MetaBio Clinic

大久保 里紗氏

自分の”心身”を理解する

「心身を理解する」というテーマのもと、ビタミンなどの栄養素が日々の生活や仕事のパフォーマンスにどんな影響があるのかを、現役医師に解説いただきます。女性の体に必要と言われている栄養素やその理由、女性特有の心身のバランスについて知ることができる研修です。「なんとなく大事であることはわかるけど、生活に落とし込めない。」そんなモヤモヤを解消する時間です。



プロフィール

医学部卒業後、皮膚科診療に従事。美容皮膚科専門のクリニックで研鑽を積み、現在は皮膚科・内科・エステを併設するMetaBio Clinicで診療を行う。自然な若返りを目指す治療や、体の内外から美と健康を総合的に支える医療を提供している。産業医資格を活かし、メンタルヘルスのサポートも実施している。

03.

11/7^金

14:00~16:00

～講師～

株式会社陽と人

小林 味愛氏

起業家のロールモデルと出会う

東北で起業した女性起業家をロールモデルとしてお迎えします。起業したきっかけや、準備からスタートまでのリアルな道のり、失敗/成功の経験談をお話いただきます。起業に興味がある方はもちろん、「"起業"という生き方の選択肢を、まず知ってみたい」「今の働き方にモヤモヤを感じている」、そんな方にも気づきを得られる時間です。



プロフィール

大学卒業後、衆議院調査局や日本総合研究所を経て、2017年に福島県国見町にて、株式会社陽と人を設立。規格外農産物や未利用資源を活用し、地域と都市をつなぐ事業を展開する。2020年には廃棄される柿の皮を使ったフェムケアブランドを立ち上げ、数多くの賞を受賞。福島と東京の2拠点で3児を育てながら活動中。

04.

12/13^土

13:00~15:00

～講師～

市民団体「AsoVi-Vaみやぎ」

代表

中川 香苗氏

地域活動家のロールモデルと出会う

宮城県内で活躍する地域活動家をロールモデルとしてお迎えします。活動を始めたきっかけや、仲間の見つけ方・巻き込み方、取り組む中での学びや気づきについて、経験談をお話いただきます。地域活動や法人化を視野に入れた最初のステップを踏み出したい方・興味はあるけど踏み出せない、「今あるモヤモヤを、自分たちで解決したい」、そんな方にぜひ参加していただきたい研修です。



プロフィール

大手IT企業に勤務しながら、市民団体「AsoVi-Vaみやぎ」代表、仙台市子ども・子育て会議委員を務める。主に、地域の子育て支援や遊び場づくり、行政連携による制度づくり、多世代交流の場づくりを中心に活動。シングルマザーとして子育てと仕事の両立の経験から、「共感」と「実践」を重視した活動を行う。