

令和2年度大分県女性が輝くエンパワメントセミナー事業

エンパワメントセミナー

～自分に自信をつけ豊かな人生を送る～

参加費
無料

託児
無料
同伴可

定員
20名
[各回]



DAY
1~3

概ね20代後半～
40代前半を
想定

出産、子育てなどによる空白や、介護への不安を解消し、女性が自らの可能性に気づき、望むカタチで社会とつながるために様々なセミナーをご用意しました。目まぐるしく変わる女性のライフステージに応じて、前向きになれる内容です。

エンパワメント 自分自身の力を身につけ
自信が持てるようになる。能力開花。



DAY
4~5

概ね40代後半
～50代後半を
想定

DAY 1 | 10月22日(木) 10:00~12:30

なりたい私を目指す 一番の資本である「カラダ」をつくる

自分らしく輝くために「カラダ」を整えることはとても大切。発酵食品の魅力や腸活の基本、さらにヨガをベースに日々できるストレッチ法を学びます。



講師 もとむらあさみ
あったか食育サポーター

子育てママと家族・企業様の笑顔の輪を広げる・つなげる!食育事業プロデュースを行う。

+



講師 甲下 静菜
ヨガのインストラクター/理学療法士

「OKOGE'S ROOM」を主宰し、カルチャーセンター講師や出張ヨガなど、大分市を中心にレッスンを開催している。

DAY 2 | 11月5日(木) 10:00~12:30

有限な時間を使いこなす タイムキープ術

限られた24時間を、どう活用できるか。時間を見える化して、なりたい「わたし」を創る、時間管理手法を学ぶ。



講師 田中 彩
Work Step株式会社 代表取締役
女性の再就職に取り組み「ママドラフト会議®」などを展開。出産後、資格試験にチャレンジして社会保険労務士に。子育てしながらNPO法人→株式会社設立、と進められたのは時間管理のお陰、と言いつける。産業カウンセラーでもある。

DAY 3 | 11月17日(火) 10:00~12:30

「子育て」のあとにいつか来る 「介護」と向き合いながら取り組む 「私のありたい姿」

子育てや介護の経験がもたらす価値を再認識し、その経験を経て、自分らしい社会参画への意欲を増進する。

講師 西平 睦美 にしひら社会保険労務士事務所 代表

※受講は1回から可能です。

輝く人生の主人公になる。

子育てや介護の不安を解消し、自分に自信を持つ!

DAY 4 | 12月3日(木) 10:00~12:30

なりたい「家族関係」を目指す コミュニケーション術

家族も大切にしながら、「わたし」がやりたいことも大切にするためのコミュニケーション手法・姿勢を習得。



講師 藤重 知子
ボイスエアー 代表

「声・話し方・表情・心」をトータルにアドバイスするオリジナルの講座で新たなフィールドを開拓。声と話し方コンサルタント。

DAY 5 | 12月10日(木) 10:00~12:30

自己肯定感を上げて未来を描こう! 「キャリアトランプ®」で私の強み発見

思うようにいかない家庭との両立期にあっても、自身のキャリアに前向きに取り組む姿勢を育みます。



講師 西平 睦美
にしひら社会保険労務士事務所 代表
年間200件の子育て女性の就業支援経験があり、仕事と育児・介護の両立支援も行っている。

※オンライン参加の場合、内容が変更になる可能性があります。

受講者
同士の

1月13日(水) 10:00~12:30 交流会を実施

エンパワメントセミナー受講者間で交流できるように交流会を行います。参加された方にとって相談できる場、自分の経験を話せる場となります。



主催 大分県消費生活・男女共同参画プラザ

運営 女性が輝くエンパワメントセミナー事務局
ニッコン株式会社 (ママのままプロジェクト)

申し込みの詳細は
裏面をご覧ください

こんな人におすすめです!

エンパワメントセミナー

健康づくりがしたい

毎日の時間管理ができるようになりたい

自分の強みを見つけたい

1	10月22日(木) 一番の資本「カラダ」をつくる	「発酵食品の魅力」「腸活」「ヨガをベースにしたストレッチ法」
2	11月5日(木) タイムキープ術	「新たな取組に必要な時間管理の基本姿勢」「時間の見える化」
3	11月17日(火) 私のありたい姿	「子育てや介護の経験がもたらす価値」「社会参画への意欲」
4	12月3日(木) コミュニケーション術	「コミュニケーション手法・姿勢」「子よもかり手がはなれた次のフェーズ」
5	12月10日(木) 私の強み発見	「ワークショップ」「自己理解と他者理解」「自己肯定感アップ」

参加方法は選べます、 1 会場にて参加 2 オンラインにて参加 (Zoomを予定)

お申し込み方法

① FAXでのお申し込み

097-533-9696

② お電話でのお申し込み

097-533-2299

③ インターネットでのお申し込み

<https://mama-no-mama.jp/empowerment/>



セミナー・託児とも事前予約が必要です

締切

各開催日の1週間前

セミナー・託児共通

会場

大分県消費生活・男女共同参画プラザ

「アイネス」2F 会議室 (大分市東春日町1-1)

専用駐車場(有料)は限られていますので、
空がない場合は近隣のコインパークをご利用ください。

定員

各回20名

会場、オンライン
合わせての人数です。

新型コロナウイルス
への対策に関して

- ・セミナーは新型コロナウイルスの状況によって、会場にて参加希望の方もオンライン受講となる可能性がございます。
- ・ご欠席者には、当日のセミナー資料をお届けする予定です。
- ・講師及び内容が変更になる場合があります。講師もオンライン登壇になる可能性がございます。
- ・受講時はマスクの着用をよろしくお願いいたします。
- ・広い会場を準備し、入口は開放して十分な間隔をあげ着座していただきます。
- ・入室の際に検温と手の消毒のご協力をお願いします。

FAX参加申込書

氏名	ふりがな	電話番号	
		メールアドレス	
住所	〒	年齢	
		参加方法	<input type="checkbox"/> 会場 <input type="checkbox"/> オンライン ※申込後の変更可能 (必ずご連絡ください)
お申し込み ※複数選択可能	<input type="checkbox"/> ① 10月22日 <input type="checkbox"/> ② 11月5日 <input type="checkbox"/> ③ 11月17日 <input type="checkbox"/> ④ 12月3日 <input type="checkbox"/> ⑤ 12月10日	交流会	<input type="checkbox"/> 1月13日

託児申込書

定員

各回5名

場所

大分県消費生活・男女共同参画プラザ「アイネス」2F

※1歳以上が対象となりますが詳しくはご相談ください。※託児利用の方は当日9時45分までに受付をお済ませください。
※受け入れの人数に限りがありますのでお早めにお申し込みください。

託児 / 同伴	<input type="checkbox"/> 託児希望 (10:00~12:30) <input type="checkbox"/> 同伴希望	託児希望人数	人
託児希望日	<input type="checkbox"/> ① 10月22日 <input type="checkbox"/> ② 11月5日 <input type="checkbox"/> ③ 11月17日 <input type="checkbox"/> ④ 12月3日 <input type="checkbox"/> ⑤ 12月10日	交流会	<input type="checkbox"/> 1月13日
お子様の 性別・生年月日	男の子 年 月 日 女の子 (歳)	男の子 年 月 日 女の子 (歳)	男の子 年 月 日 女の子 (歳)

【個人情報の取得について】ご記入いただいた個人情報については、個人情報保護法を順守し、ご本人の同意がない限り第三者には提供いたしません。

お問い合わせ

女性が輝くエンパワメントセミナー事務局
(ニッコン株式会社)

TEL.097-533-2299

メール niccon@po.d-b.ne.jp
(担当 落合・佐藤)