

7.11 
7.12 

参加無料

このまま働き続ける？転職する？起業する？
まだまだ先だと思っていたけど、女性の定年後って何が正解？
あと少し、自己肯定感をあげたい！
身体の不調をコントロールして快適に過ごしたい！
そんな迷える大人世代“マチュア”女性たちのために
「ごほうび」セミナーを企画しました。
※ご要望にお応えし今年「セカンドキャリアとお金」
のお話もプラス予定。

定員：15名（申込先着順）
対象：アラフォー以降の女性限定

令和8年度未来館エンパワーメント塾（主催・会場／福島県男女共生センター）

大人女性のごほうびセミナー

令和8年7月11日（土）

「自己肯定感をあげる心のトレーニング」10:00～14:00

講師：丹羽麻子さん

「後悔しないためのセカンドキャリアの作り方①」14:20～15:50

講師：西村美奈子さん

令和8年7月12日（日）

「後悔しないためのセカンドキャリアの作り方②」10:00～14:00

講師：西村美奈子さん

「今からはじめる大人のためのフェムケア」14:20～15:50

講師：大河原里美さん

※2日間ともお昼休憩あり



丹羽麻子さん

（NPO法人日本フェミニスト
カウンセリング学会認定
フェミニストカウンセラー）




西村美奈子さん

（株式会社ネクスト・ストーリー
代表取締役）




大河原里美さん

（日本コンディショニング協会認定、
日本マタニティビクス協会認定
メノポーズケアエクササイ、
腔ケア指導士）

 福島県二本松市郭内1-196-1
ご宿泊も可能です。
詳細は福島県男女共生センターHPをご覧ください



 0243-23-8304

 fukushimagec@gmail.com

お申込み
はこちら



裏面の申込書もご利用
いただけます



令和8年度未来館エンパワーメント塾「大人女性のごほうびセミナー」参加申込書

★受講のご案内等は1週間前までにメールで連絡いたします。
(fukushimagec@gmail.comからのメールを受信できるように設定してください。また、ご自身のメールアドレスの記入漏れ・お間違いのないようお願いいたします。)
★天災その他の不可抗力等により、講座実施が不可能となった場合は、講座を中止することがあります。その後の対応につきましては、後日の振替開催やオンデマンド配信などに代えさせていただきます場合、あるいは代替なしの場合がございます。ご了承ください。

■Googleフォームからお申し込みいただくか、下記申込書に必要事項を記入して、持参・郵送・FAXにてお申し込みください。

連絡先住所	〒	-	ふりがな	
			氏名	
電話・FAX	電話	()	メールアドレス	
	FAX	()		
年齢	性別 (性自認)	女性限定	職業・所属 団体等	勤続 年数
役職・雇用形態等	参加動機			

参加申込書に記入していただく個人情報は、参加者の決定／参加者への連絡・通知／参加者名簿の作成／福島県男女共生センターの講座・イベント等についての情報提供以外で使用することはありません。

※無料託児 締切:令和8年6月27日(土)※申込多数の場合は期日前に締め切ります。

お子さんの名前(ふりがな)	年齢	連絡事項

注1;1歳～就学前までのお子さんをお預かりします。
注2;具合の悪い(発熱、感染症疾患等)お子さんはお預かりできません。
注3;お申込の方には後日詳細をお知らせしますので、住所等ご記入もれのないようにお願いします。

講師紹介

丹羽麻子さん(NPO法人日本フェミニストカウンセリング学会認定フェミニストカウンセラー)

2003年より男女共同参画センター等で女性のためのトレーニングや相談事業に従事。
2011年から2年間郡山市に在住し、内閣府「女性のための電話相談ふくしま」拠点運営を担当。
その後、復興庁、(一財)女性労働協会、国立女性教育会館を経て2023年より(公財)横浜市男女共同参画推進協会勤務。
NPO法人日本フェミニストカウンセリング学会員。
著書に『相談の力 男女共同参画社会と相談員の仕事』(共著)。

西村美奈子さん(株式会社Next Story 代表取締役)

SWCC株式会社 社外取締役
昭和女子大学現代ビジネス研究所研究員、法政大学大学院キャリアデザイン学修士
富士通入社後、様々な業務に従事。役職定年を機に「マチュア世代の働く女性のためのセカンドキャリア」の研究を開始。
2018年に研究をベースに働く女性に向けてのセカンドキャリア研修事業を展開するNext Storyを創業。
研修事業の他、講演活動やダイヤモンドオンライン等への執筆、キャリア女性達のコミュニティ「マチュアの会」の運営等を手がける。2級ファイナンシャルプランニング技能士(国家資格)

大河原里美さん

(日本コンディショニング協会認定、日本マタニティビクス協会認定(アフターエクササイズ)(メノポーズケア…更年期エクササイズ)、腔ケア指導士)

* 国際ボンディング協会認定(ベビーボンディングケアスペシャリスト)
* アスリートフードマイスター認定(3級)
福島県内保健センター、行政機関、地域公民館、産院、小学校、保育園、スポーツ施設などでの健康教室、ダンス振付指導、親子体操(ベビーマッサージ)、企業社員研修(メンタルケア、体力づくり)での講師等を務めている。

★お問合せ・お申込先★

福島県男女共生センター 事業課
〒964-0904
福島県二本松市郭内一丁目196-1
TEL:(0243)23-8304 FAX:(0243)23-8314
E-mail:fukushimagec@gmail.com
URL:https://www.f-miraikan.or.jp

