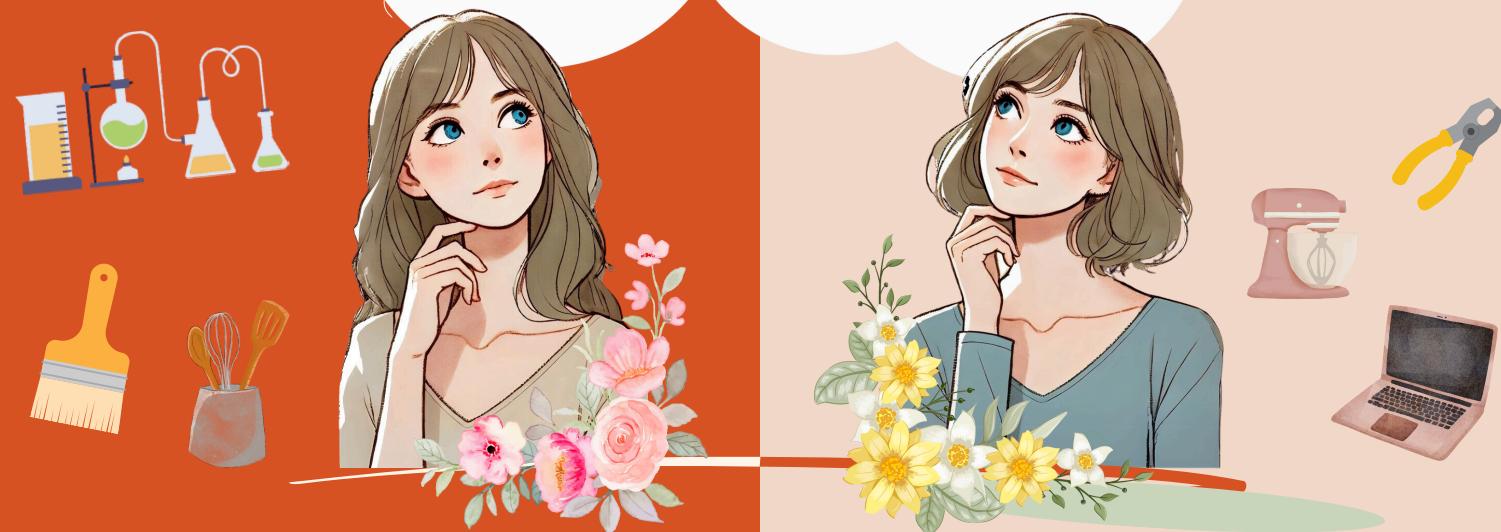


参加  
無料

# 自分らしく 働きたいあなたへ

託児付き

～女性たちの多様な働き方から学ぶ～



就職や起業、再就職を希望する方に向けて、講話やワークショップを通じて  
具体的なイメージ作りやキャリアへの不安解消をサポートします。

## 平日コース

2月4日 (水)  
2月18日 (水)  
2月25日 (水)

開催日時

2月14日 (土)  
2月21日 (土)  
2月28日 (土)

## 休日コース

◆対象：石巻市内に居住又は通勤・通学する18歳以上の女性

◆申込・お問合せ：**080-1033-2881** (E-mail:masa.2.mama.y.m@gmail.com)  
一般社団法人りとりーと（石巻市塩富町2丁目6番43号）

参加希望者は二次元バーコード、メール または電話をご利用いただき、氏名、年齢  
居住地、連絡先、希望の講座、託児の有無などをご連絡の上、お申し込みください。



【申込フォーム】

⌚ 申込締切日：各開催日の前日まで

※この事業は石巻市からの委託を受けて実施するものです。

## 平日コース

開講日	時間	講師(敬称略)	プロフィール	テーマ・内容	会場
第1日 2/4 (水)	10:00-10:15	開講式			
	10:15-10:50	日野 朱夏	日本茶アドバイザー 石巻市「お茶のあさひ園」を運営する有限会社ファーム・ソレイユ東北に所属。日本茶文化の普及や地域活性化に貢献し、こだわりの風味と品質で全国の茶愛好家に親しまれる。地域密着の活動を通じ、日本茶を通じた豊かなライフスタイルを提案。	Life career～実践する女性たちの物語～1	石巻市 水産総合 振興センター (会議室大)
	10:55-12:45	阿部 侑生	仙台市出身。東北学院大学卒業後、アパレル商社で営業を担当。その後、アナウンサーとしてテレビやラジオで活躍。2007年にコーチング研修会社ドリームフィールドを設立し、人材育成やコミュニケーション研修を提供。未来の子どもたちの笑顔を目指し、コミュニケーションの普及に尽力中。	【未来に向かうあなたへ～キャリアをデザインする力～】女性として、そして一人の人間として輝く未来を描くために、あなたの強みを見つけ、自信を持って次の一步を踏み出すヒントが満載です。共感を呼ぶエピソードや具体的なスキルを通じて、新しい自分を発見しませんか？	
第2日 2/18 (水)	10:05-10:50	西村 優子	秋田県出身 高校卒業後、スポーツに携わりたい想いから仙台の専門学校へ入学。資格取得、卒業後に石巻にて整骨院へ就職。震災後に結婚、子育てを経験し現在は市内のリハビリ特化型ディサービスの機能訓練指導員、みんなの家相談員(事務局員)として二足のわらじで活動中。	Life career～実践する女性たちの物語～2	石巻市 水産総合 振興センター (会議室大)
	11:00-11:45	工藤 雅代	東京都生まれ。本業はグラフィックデザイナー。 東日本大震災のボランティアをきっかけに東松島市へ移住し、地域おこし協力隊を経て移住コーディネーターとして活動。市の魅力発信や移住促進を担当し、市民団体「H×Imagine」代表として地域を盛り上げる企画づくりに取り組んでいる。	Life career～実践する女性たちの物語～3	
	11:45-12:45	櫻井 ゆかり	父が創業した小さなお茶屋を母と二人で運営しています。地域に根ざし、日本茶の魅力と、日本の伝統文化を身近に感じて貰えるよう活動中。日本茶講座や茶会をしたり、石巻地域のおしゃべり文化を伝え続け、人々とお茶とのつながりを取り戻す活動を続けています。	Life career～実践する女性たちの物語～4	
第3日 2/25 (水)	10:05-12:45	堺本 圭	台湾出身のマルチクリエイター。翻訳と通訳からキャリアをスタートし、来日後はNPO法人などでの活動を通じて経験を積み重ねました。現在は創業し、デザイン、ホームページ制作、スマホデザイン、チラシや資料作成、動画編集、パソコン講師など幅広い分野で活躍している。	Life career～実践する女性たちの物語～5 【かんたん動画作成 Canva講座～PC版～】 Canvaで動画編集の基本と、文字・音楽・素材の入れ方を学ぶ初心者向けの講座です。※パソコンをご持参ください。	ささえあい センター (ささえあい ホール)
	12:45-	修了式			

## 休日コース

開講日	時間	講師(敬称略)	プロフィール	テーマ・内容	会場
第1日 2/14 (土)	10:00-10:15	開講式			
	10:15-10:55	小笠原 博美	石巻市出身。株式会社友善商事 代表取締役。 自動車部品販売会社にて経験を積み、現在は経営者として事業を展開。 石巻市倫理法人会に入会後、専任幹事・会長を歴任し、現在は宮城県倫理法人会の事務長を務める。地域と人をつなぐ活動に力を注いでいる。	Life career～実践する女性たちの物語～1	水産総合 振興センター (会議室大)
	11:00-12:45	阿部 侑生	仙台市出身。東北学院大学卒業後、アパレル商社で営業を担当。その後、アナウンサーとしてテレビやラジオで活躍。2007年にコーチング研修会社ドリームフィールドを設立し、人材育成やコミュニケーション研修を提供。未来の子どもたちの笑顔を目指し、コミュニケーションの普及に尽力中。	【未来に向かうあなたへ～キャリアをデザインする力～】女性として、そして一人の人間として輝く未来を描くために、あなたの強みを見つけ、自信を持って次の歩を踏み出すヒントが満載です。共感を呼ぶエピソードや具体的なスキルを通じて、新しい自分を発見しませんか？	
第2日 2/21 (土)	10:05-10:50	阿部 ちぐさ	登米市出身。公認心理師・臨床心理士。18年間、養護教諭として勤務する中で「健康」と「心のケア」の重要性を認識し、様々なセラピーを学ぶ。震災後、退職。その後スクールカウンセラー、セラピストとして被災地の子どもや女性の心のケアに携わる。	Life career～実践する女性たちの物語～2	ささえあい センター (ささえあい ホール)
	11:00-11:45	高橋 公美	仙台市出身。18歳から本源遠州流の稽古を始め師範の資格を取り、ほぼ同時期にフラワーデザインの勉強も始め、日本フラワーデザインの資格取得、子育て中にはパンフラーも震災をきっかけに アーティフィシャルフラワーの資格を取り直し2013から石巻の自宅にてFloral Seminar Smileをスタート致しました。	Life career～実践する女性たちの物語～3	
	11:45-12:45	南 奈央子	石巻市出身。幼少期よりアトピー性皮膚炎等でお肌に悩みを持ち、24歳で出会った「アルソア」にお肌も身体も救われる。「心・体・肌」すべて健康であることの大切さを、大切な石巻に広めるとともに2021年自宅サロンをオープン。2025年12月立町にて新店舗オープン。笑顔が溢れる店舗を目指す。	Life career～実践する女性たちの物語～4	
第3日 2/28 (土)	10:05-12:45	堺本 圭	台湾出身のマルチクリエイター。翻訳と通訳からキャリアをスタートし、来日後はNPO法人などでの活動を通じて経験を積み重ねました。現在は創業し、デザイン、ホームページ制作、スマホデザイン、チラシや資料作成、動画編集、パソコン講師など幅広い分野で活躍している。	Life career～実践する女性たちの物語～5 【初心者向け!AI活用講座(Gemini中心)】 最新のAIツール「Gemini」を活用し、基本操作や考え方を学びながら、日常や仕事の効率アップに役立てます。※パソコンをご持参ください。（スマートフォンやタブレット可）	ささえあい センター (ささえあい ホール)
	12:45-	修了式			