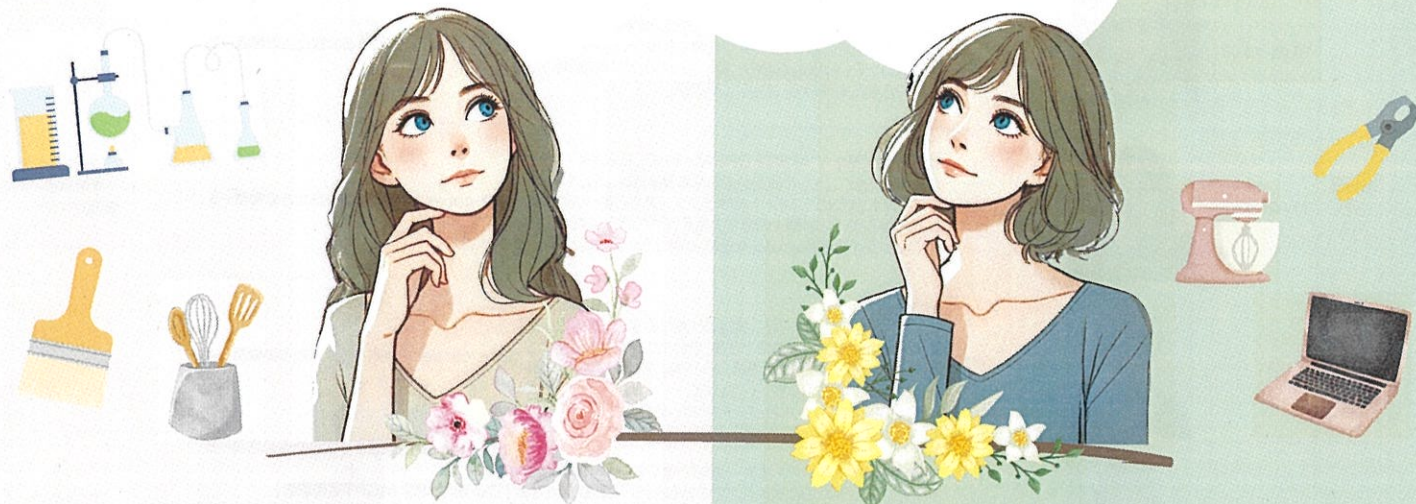


参加
無料

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。

就職・起業コース

2月1日（土）
2月8日（土）
2月15日（土）

開催
日時

2月3日（月）
2月10日（月）
2月17日（月）

再就職コース

◆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と（石巻市塩富町2丁目6番43号）



【申込フォーム】

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。

申込締切日：2025年1月31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。

就職・起業コース

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 2/1 (土)	10:00-10:15	開講式				
	10:15-11:45		矢上 清乃 学び舎mom株式会社代表取締役、日本ウィメンリーダー協会代表理事。金融業界やIBMを経て2013年創業。名古屋最大級の親子支援団体を設立し、6000人超の女性コミュニティを育成。経産省や企業と協働し、キャリア支援に注力。	【私らしく未来を描くライフデザインのヒント ～キャリアアップと働き方をもっと自由に～】 「起業」「副業」「パラレルキャリア」など多様な働き方を具体例を交えながら紹介し、自分らしく自由に働くためのヒントを見つけます。講師自身のリアルなストーリーを通じて、「私にできるかも!」と思える気づきや、未来に向けた行動プランを一緒に描きましょう!	ささえあい センター	
	11:55-12:40		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		
第2日 2/8 (土)	10:05-10:50		雁部 佳苗 東京都出身 / フラインストラクター 横浜でフラを学び、結婚を機に石巻へ移住。出産後、ランコムスクールで経営を学び、師匠の許可を得て分校「ハ アーパナ オカイオロヒア」を開校。石巻市と東松島市で8クラスを展開し、ステージ活動にも積極的に参加。二児の母。	Life career～実践する女性たちの物語～2		
	11:00-11:45		あべ あきこ 東大教育学部卒 / AKIKO DREAM ENGLISH主宰 都銀勤務を経て、インド放浪や多彩な職歴を経験。2011年、東日本大震災後にピースボートのボランティアで石巻へ。現在、市内小中学校で定住外国人の就学支援を行いながら、小中学生向けのオンライン英語レッスンを主宰。小学生3姉妹の母。	Life career～実践する女性たちの物語～3	石巻市 水産総合 振興センター	
	11:45-12:30		近江 なぎさ 秋田県出身 建築系の専門学校を卒業し、建築の仕事に従事していたが、結婚を機に退職。出産後、子育てと仕事、自分の生き方を考えるようになりランコムスクールを受講。2017年に晴空雑貨店という屋号で移動式雑貨店をスタートさせる。 現在は宮城各地のイベントなどに出店し活動中。	Life career～実践する女性たちの物語～4		
第3日 2/15 (土)	10:05-12:35		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、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!ChatGPT活用講座】 最新のAIツール「ChatGPT」の基本操作や活用方法を学び、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	
	12:45-	修了式				

再就職コース

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 2/3 (月)	10:00-10:15	開講式				蛇田 公民館
	10:15-10:50		山崎 公美 石巻市出身 / 自宅サロンオーナー 一男二女の母。震災で家屋が全壊したことを機にリノベアを 学び、メナード代行店を開設。2020年に自宅サロンを開き、 2024年に一軒家サロンへリニューアル。エステを通じて心身の 癒しと前向きな人生を応援している。	Life career～実践する女性たちの物語～1 Life career～実践する女性たちの物語～2 + 【働く女性の為のワンポイントメイク術】 (11:45-12:45)		
	11:00-11:35		大和田 幸恵 石巻市出身 東日本大震災を経験し、「地域の女性に笑顔と癒し を」という想いから、2013年 石巻蛇田に、メナードフェイシャ ルサロンをOPEN!2021年 自宅サロンリニューアルOPEN! 現在はグループサロン2店舗含め社会貢献を目指している。			
第2日 2/10 (月)	10:05-10:50		坂本 佳那 陸上スクールSUNNY代表 / ヨガスタジオHARERU主宰 女子三段跳びで日本一を達成後、大阪国際大学で選手兼コーチ として活動。震災を機に運動の重要性を実感し、ヨガインストラ クター資格を取得。2021年に陸上スクール、2023年にヨガス タジオを開設。石巻を拠点に、陸上とヨガを通じて心身の健康を 支える活動を展開中。	Life career～実践する女性たちの物語～3	ささえあい センター	
	11:00-12:30		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歩を踏み 出すヒントが満載です。共感と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3日 2/17 (月)	10:05-12:35		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、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～4 + 【チラシ作成CANVA講座～PC版～】 グラフィックデザインツール「CANVA」を活用し、魅力的 でプロ並みのチラシを簡単に作成する方法を学びます。 ※パソコンをご持参ください。	ささえあい センター	
	12:45-	修了式				