

～迷えるマチュア世代の女性たちへ～

大人女性のごほうびセミナー

令和6年度未来館エンパワーメント塾参加者募集

参加費：無料

対象：アラフォー以降の女性（限定）

定員：15名（申し込み先着順）

※3回連続講座のため
全回参加できる方優先です

主催：福島県男女共生センター

オンライン

自己肯定感をあげる 心のトレーニング

令和7年

1/25(土) 13:00～15:00

他者からの評価で自信を失うことなく、自己尊重・自己肯定感を上げるためのトレーニングを行います。



講師 丹羽麻子さん
男女共同参画センター横浜
相談センター長

対面

冷えからわたしを まもる骨盤底筋ケア

令和7年

2/22(土)
13:30～15:30

骨盤底筋のセルフケアを楽しく学び、冷えと寒さから大切な自分のからだを守りましょう。



講師 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

オンライン

後悔しないための セカンドキャリアの 作り方

令和7年

2/8(土)
13:00～16:00

これまでの仕事や働き方を振り返り、これからの自身の望む形でのキャリア形成を考えます。



講師 西村美奈子さん
株式会社Next Story 代表取締役

マチュアとは「成熟した」「大人の」という意味です

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定年後の“わたし”の人生どうなるの？ を考え始めた
自己肯定感を上げたい、今後の働き方＝セカンドキャリアを明確にしていきたい、
身体の不調をコントロールして健康に過ごしたい人のための
自分をエンパワーする「ごほうびセミナー」です。

【会場（2/22のみ）】

福島県男女共生センター 二本松市郭内1丁目196-1

【お問い合わせ先】

☎0243-23-8304

✉fukushimagec@gmail.com

【申し込み方法】

申込フォームまたは裏面の申込書にて、FAX・持参・郵送でお申込みください。



令和6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

参加決定、ZOOM情報等のご連絡は1月以降、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します。)



- 右の二次元コードを読み込み、申込フォームからお申し込みください(申込み先着順)。
- または下記申込書に必要事項を記入のうえ、持参・郵送・FAXで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	女性限定	職業・所属	勤続
	(性自認)		団体等	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(2/22対面開催のみ) 締切:令和7年2月8日(土)※ただし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預かります。
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お願いいたします。

講師・セミナー日程・内容(3回連続セミナーです)

令和7年1月25日(土) 自己肯定感をあげる心のトレーニング ※オンライン(ZOOM)

講師:丹羽麻子さん(男女共同参画センター横浜 相談センター長)

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現職。
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)。

令和7年2月8日(土) 後悔しないためのセカンドキャリアの作り方 ※オンライン(ZOOM)

西村美奈子さん(株式会社Next Story 代表取締役)

SWCC株式会社 社外取締役監査等委員
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)

令和7年2月22日(土) 冷えから私をまもる骨盤底筋ケア ※対面(会場:福島県男女共生センター)

大河原里美さん

(*日本コンディショニング協会認定*日本マタニティピクス協会認(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))

*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

