

平成 29 年度

テーマ：オトナ女子の美と健康セミナー

「30代からの心と体を健康で美しく保つための心得」

- 日にち：7月19日（水曜日）
- 場所：男女共同参画センター
- 内容：女性は、女性ホルモンの変動で体調や精神面に影響を受けやすいと言われています。女性ホルモンは年代ごとに変化し、それによって心身に現れる症状も異なってきます。ライフサイクルに応じた健康管理の仕方やホルモンバランスを考えた日々の過ごし方についてお話しします。
- 講師：有馬 牧子氏（東京医科歯科大学助教、NPO 法人女性の健康とメノポーズ協会理事）

テーマ：起業準備講座「夢をカタチに」

- 日にち：7月22日（土曜日）
- 場所：男女共同参画センター
- 内容：「自分の特技や経験を活かしたい」「具体的なビジネスプランはどうしたらいいの？」など、起業を考えている方のために、起業プランの立て方、資金計画、手続きなど、起業に必要な準備と進め方について、中小企業診断士が教えます。
- 講師：古屋 由美子氏（有限会社 NRI コンサルティング代表取締役、中小企業診断士）

テーマ：ファシリテーター講座

「一人ひとりの意見とアイデアをひきだす話し合いのコツ」

- 日にち：9月1日（金曜日）
- 場所：男女共同参画センター
- 内容：ファシリテーターは「話し合いの調整役」と言われています。一人ひとりの意見やアイデアをひきだしながら、話し合いや議論を円滑に進めるためには、ファシリテーターの存在は欠かせません。ファシリテーションについての基礎知識やファシリ

テーターの役割、話し合いの進め方について学び、地域活動や PTA、職場などで活用しましょう。

- 講師：椿 景子氏（NPO 法人国際ファシリテーション協会専務理事）

平成 28 年度

テーマ：多様な性について学ぶ講座

多様性（ダイバーシティ）があるといいことがいっぱい！

第 1 回「LGBT のことを知ろう！ Part1」

- 日にち：10 月 22 日（土曜日）
- 内容：多様な性のあり方について、ジャーナリスト・堀 潤 氏が取材経験から解説する。
- 講師：堀 潤 氏（ジャーナリスト、元 NHK アナウンサー）
- 会場：美浜公民館

第 2 回「LGBT のことを知ろう！ Part2」

- 日にち：10 月 29 日（土曜日）
- 内容：「多様な性って？」、「性同一障害と同性愛って違うの？」「性別に違和感があるってどんな感じ？」など、多様な性のあり方に関わるさまざまな疑問を取り上げ、解説する。
- 講師：飯田 亮瑠 氏【任意団体 Diveinnon（ダイビーノン）代表】
- 会場：美浜公民館

平成 27 年度

テーマ：起業準備講座「想いをカタチに」

- 日にち：6月6日（土曜日）
- 場所：男女共同参画センター
- 内容：起業のための基礎的な講座。起業するにあたっての心構え、起業プランの立て方、事業計画の立て方など、企業の基礎的知識と実際の流れについて解説する。
- 講師：古谷 由美子氏（有限会社 INR コンサルティング代表取締役、中小企業診断士）

テーマ：自分らしい生き方「不妊治療とライフプラン」

- 日にち：7月11日（土曜日）
- 場所：男女共同参画センター
- 内容：不妊と不妊治療の現状について、ライフプランとの関わり、仕事との両立のコツ、パートナーとの共有に必要なこと、知っておきたいサポート情報など、リプロダクティブヘルス/ライツの視点を取り入れながら解説する。
- 講師：中辻 尚子氏（NPO 法人 Fine 認定不妊ピア・カウンセラー）

テーマ：ファシリテーター講座「一人ひとりを大切にする話し合いのコツ」

- 日にち：10月3日（土曜日）
- 場所：男女共同参画センター
- 内容：ファシリテーターの役割や話し合いの進め方について学び、地域活動や職場などでの会議、話し合いの場で、議論を円滑に運ぶためのコツを習得する。
- 講師：椿 景子氏（特定非営利活動法人国際ファシリテーション協会専務理事）

平成 26 年度

テーマ：起業準備講座「夢をカタチに」

- 日にち：7月19日
- 内容：起業のための基礎的な準備講座。起業をするにあたっての心構え、起業プランの立て方、事業計画の立て方など、企業の基礎知識と実際の流れについて解説する。
- 講師：古谷 由美子氏（有限会社 INR コンサルティング代表取締役、中小企業診断士）

テーマ：女性ホルモン塾@うらやす「キレイなからだ・心をつくるホルモンケア」

- 日にち：10月4日
- 内容：女性の健康は女性ホルモンの影響が大きく、ホルモンバランスを考えたケアが大切である。女性のライフサイクルとそれに応じたホルモンバランスを崩さない暮らし方について解説する。
- 講師：対馬 ルリ子氏（産婦人科医、医学博士、医療法人社団ウィミンズ・ウェルネス理事長、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長）

テーマ：パパと一緒に手作りおもちゃで GO!

- 日にち：11月29日
- 内容：男性が子育てに関わることの楽しさを体験する男性のための子育て支援講座。父親が子どものためにおもちゃを手作りし、そのおもちゃを使って子どもと一緒に遊ぶ。
- 講師：永田 陽子氏（臨床心理士、東京都北区子ども家庭部子育て支援課 育ち愛ほっと館相談員）

平成 25 年度

テーマ：知っ得！パート・派遣・契約で働くための基礎知識

- 日にち：10月5日
- 内容：非正規雇用（パート・派遣・契約）にかかわる労働法や労働契約法について解説する
- 講師：早田 由布子弁護士（旬報法律事務所）

テーマ：男性限定！ワンランクアップのコーディネート術

- 日にち：10月27日
- 内容：仕事やプライベートで自分らしさを生かす着こなし術や衣類の手入れの仕方について、プロのスタイリストに学ぶ
- 講師：中村 知香良氏（スタイリスト、ファッションディレクター）

平成 24 年度

テーマ：女性のための護身術 ココロとカラダを自分で守る

- 日にち：6月9日
- 内容：いざという時の自分の体と心を守るための護身プログラムについて解説し、有効な危機回避のレクチャーと簡単な実技を行う
- 講師：森山 奈央美氏（NPO 法人ライフライツ・インパクト東京インストラクター）

テーマ：時短家事のすすめ 家事にもビジネス発想を

- 日にち：7月11日
- 内容：家事をコンパクトにすることで、日々に生活にゆとりの時間を生み出すことができる。家事の時短や効率アップのコツを伝える
- 講師：ももせいづみ氏（生活コラムニスト）

テーマ：男性のためのコーディネートレッスン ワンランクアップの着こなし術

- 日にち：10月27日
- 内容：服装はその人の第一印象を決める大切な要素の一つ。自分に合ったカラーを知り、プライベートやビジネスシーンに活かせるコーディネートの仕方を伝える
- 講師：大原 智子氏（株式会社 brilliant-style「ブリリアントスタイル」代表取締役）

テーマ：現役カウンセラーから学ぶ 心地よい人間関係を手に手に入れるために

- 日にち：11月16日
- 内容：親子、夫婦などの身近な人間関係に悩んでいる人のための人間関係回復プログラム。毎日のストレスとうまく付き合い、生活を楽しくするための方法を話す
- 講師：福岡 佳世子氏（家族関係カウンセラー）

平成 23 年度

テーマ：ママもパパも一緒に遊ぼう

- 日にち：9月23日
- 内容：「2011 浦安子育て応援メッセ」参加事業
ママ、パパと子どもと一緒に道具なしでも楽しめる遊び方を体験する
- 会場：市民プラザ Wave101 市民練習室
- 定員：3歳児以下とその親 20組
- 講師：久留島 太郎氏（千葉大学教育学部附属幼稚園教諭、NPO 法人ファザーリング・ジャパン理事）

テーマ：伝授します！こどもの心を育てる勇気づけのコーチング

- 日にち：7月2日
- 内容：良好な親子関係を築くために、コーチングスキルについて学び、こどもを笑顔にする勇気づけのポイントをマスターする
- 講師：井原 くみ子氏（国際コーチ連盟プロフェショナル認定コーチ）

テーマ：印象力を UP するパーソナルカラー講座

- 日にち：11月12日
- 内容：第一印象を創る大きな要素のひとつ「色」について、その効果や自分にあった色の見つけ方、調和の取れたメイクアップのための色選びについて学ぶ
- 講師：大原 智子氏（株式会社 brilliant-style「ブリリアントスタイル」代表取締役）

テーマ：子育て世代の Happy マネー術 知っておきたい暮らしとお金の基礎講座

- 日にち：12月13日
- 内容：子育て世代を対象に、家計管理やライフプランにあわせた資産形成、運用の仕方について、また税、年金、健康保険、生命保険など、家計に占める重要な支出項目についてのポイントを解説

- 講師：飯村 久美氏（ファイナンシャルプランナー、FP事務所アイプランニング代表）