

女性のための

ライフ&キャリア デザインカフェ



参加費
無料

わたらしい働き方を見つける。未来を描く週末時間

ライフステージの変化の中で、自分らしい「これから」を描きたいあなたへ。

自分の強みや可能性に気づき、キャリアや人生について考える、

女性のための研修会を富谷市・利府町で開催します。

地域で活躍する講師とのワークショップや参加者同士で対話する時間を通して、
未来への新しい一歩を見つけてみませんか？

午前・午後の
1日2回開催！

ご都合のよい日時・
場所を選んで参加して
いただけます♪



研修日程 [全3回]

第1回 10/17(土)

生活と仕事 デザイン

講師 ColorfulPlace
伊藤裕子氏

会場

富谷市 富谷市役所1階 市民交流ホール
利府町 利府町役場町民交流館

第2回 11/15(日)

働く選択肢 デザイン

講師 (株)Pallet
羽山暁子氏

会場

富谷市 複合図書館ユートミヤ
利府町 利府町役場町民交流館

第3回 12/5(土)

人生と起業 デザイン

講師 (株)キューテスト
中原絵梨香氏

会場

富谷市 複合図書館ユートミヤ
利府町 利府町役場町民交流館

場 所
時 間

富谷市

- ・富谷市役所1階 市民交流ホール 富谷市富谷坂松田30番地
- ・富谷市複合図書館ユートミヤ 富谷市成田一丁目1-1

開場 9:30 / 開始 10:00-12:00

利府町

- ・利府町役場 ペア・パル利府(町民交流館) 宮城郡利府町利府字新並松4番地

開場 14:00 / 開始 14:30-16:30

午前を
ご希望の方は
こちら

午後を
ご希望の方は
こちら

参加費 無 料

定 員 女性限定 / 各回先着 20名

その他

- ・お子さま、又はパートナーの方(参加者おひとりにつき1名様まで)も同席可能
- ・会場内に託児スペースを設置 ※事前申し込みをお願いします

お申込み URLもしくは右記の二次元バーコードからアクセスし必要事項を記入の上、お申込み
ください。※締切は各回の2週間前迄となります

<https://forms.gle/i6qxDATvhbbq3RKt5>



第1回

10/17(土)

生活と仕事デザイン

『子育て・暮らし・仕事』これら全てを大切にできる生き方を描く



講師

ColorfulPlace 代表
伊藤 裕子 氏

結婚・出産・子育て・キャリアチェンジ・介護など、人生にはさまざまな転機があります。本研修では、「自分は何を大切にしたいのか」「これからどうありたいのか」「どんな働き方をしたいのか」といった、正解のない問いに向き合います。

セルフコーチングや対話ワークを通して自分自身を見つめ直し、「やってみたいこと」や自分の価値観を整理・可視化していきます。今の自分に合ったこれからの過ごし方や働き方を考えながら、自分らしいライフプランを描き、未来への一歩につなげます。

プロフィール

宮城県仙台市出身。結婚を機に新潟へ移住し、夫の転勤をきっかけに仙台へ戻る。子育てや家事、働き方との両立に悩んだ経験から、「自分らしい生き方・働き方」を支えるコーチとして活動を開始。現在は企業の管理職向けコーチングや、起業を目指す女性への伴走支援を行う。銀座コーチングスクール認定プロフェッショナルコーチ、認定心理士。小学3年生の男の子を育てる母。

第2回

11/15(日)

働く選択肢デザイン

私らしく幸せに『はたらく』選択肢を学ぶ



講師

(株)Pallet 代表取締役
羽山 暁子 氏

「Well-beingな“はたらく”をデザインする」をテーマに、個人事業や団体設立、地域活動など、地域で貢献するための多様な選択肢や、一歩踏み出す際の考え方を学ぶ研修です。

「自分はどのように働きたいのか」「何を大切にしたいのか」を言語化するワークを通して、自分自身のWill（意志）を見つめ直し、「個人の幸せと事業の成果を共に創る」という視点から、自分らしい働き方や活動のあり方を考えます。

プロフィール

新卒・中途採用、組織風土改革、社内研修、労務、メンタルヘルス等、事業会社での幅広い人事経験を背景に、2015年より、仙台を拠点に組織開発コンサルタントとして「全ての人がはたらくことを通して幸せに向かう社会を共に創る」をテーマに活動。大手企業はもとより、地域中堅企業の事業推進を目的とした組織開発、戦略人事伴走支援に強みを持つ。これまで実施したコーチングセッションは、延べ3,000人を超える。

第3回

12/5(土)

人生と起業デザイン

女性起業家が伝えるリアル『ライフステージの中で起業を選択した経験からの学び』



講師

(株)キューテスト 代表取締役
中原 絵梨香 氏

地域で活躍する女性起業家との出会いを通して、起業を目指す女性が自分らしい一歩を踏み出すためのヒントを学ぶ研修です。

ライフステージの中で起業という選択をした先輩起業家のリアルな経験をロールモデルとし、子育てや地方での暮らしと両立しながら、資金や経験が十分でない中でも挑戦できた背景や、行動に移すための心構えを知ることで、自分自身の可能性や起業に向けた具体的な一歩を考えます。

プロフィール

秋田県出身。東北学院大学卒業後、リクルートにて広告営業を経験。株式会社Wasshoi Lab・丸森町地域おこし協力隊にて地方創生事業に携わった後、2021年に株式会社キューテストを設立。生後0ヶ月から利用できる訪問型ベビーシッター・家事代行サービス「Family Sitter®」を運営。「SENDAI Social Innovation Summit 2022」にて最高賞の大賞含む3部門を受賞。子育て×AIの研究にも取り組む社会起業家。



気になるテーマどれかひとつでも、
全部に参加でもOK！

