

女性のエンパワーメントセミナー ライフ編

あらためて知りたい 私のからだ・私の健康

忙しい日々の中で、自分のケアは後回しになっていませんか？
自分のからだの仕組みや健康について学び、
気になることへの対処法を知ること
で健やかに毎日を過ごしましょう。

令和8年1月18日(日) 13:30～15:20

開催方法 ライブ配信 (Zoom ウェビナー)

対象 心身の不調への対処法を知って今後に備えたい女性など、
テーマに関心のある方

講師



産婦人科専門医・医学博士・Inaba Clinic 院長

いなば かなこ

稲葉 可奈子 さん

内容

1. 私たちを取りまく社会と健康
 2. まず、私のからだの仕組みを知る
 3. 女性にある健康課題とは
 4. 不調への対処法、教えます
- 東京都より情報提供

参加費無料
(要事前申込)

手話通訳あり

申込方法

【要事前申込】



◀ お申込みはこちら

<https://forms.office.com/r/sM9K1ez0AG>

申込締切 令和8年1月13日(火)



女性のエンパワーメントセミナー ライフ編

参加費無料
(要事前申込)

手話通訳あり

あらためて知りたい 私のからだ・私の健康

講師プロフィール



産婦人科専門医・医学博士・Inaba Clinic 院長

いなば かなこ
稲葉 可奈子 さん

京都大学医学部卒業、東京大学大学院にて医学博士号を取得、双子含む四児の母。
産婦人科診療の傍ら、子宮頸がん予防や性教育、女性のヘルスケアなど生きていく上で必要な知識や正確な医療情報を、メディア、企業研修、書籍、SNS などを通して発信している。婦人科受診のハードルを下げて小中学生からかかりつけにできる婦人科を作るため 2024 年 7 月渋谷に Inaba Clinic 開院。
著書『シン・働き方 女性活躍の処方箋』など

申込方法

【要事前申込】



◀ お申込みはこちら

申込締切 令和8年1月13日(火)

<https://forms.office.com/r/sM9K1ez0AG>

Zoom ウェビナー視聴方法

- ・パソコン、スマートフォン、タブレット等でご視聴いただけます。
スマートフォン、タブレットでご視聴の方は事前に Zoom アプリのダウンロード、インストールをお願いいたします。
- ・安定した接続環境でご視聴ください。
- ・お申込みの際に記載いただいたメールアドレスにウェビナー視聴 URL をお送りいたします。
当日はその URL をクリックしてご視聴ください。
メールが1月13日(火)までに届かない場合は下記お問合せ先までご連絡ください。
- ・視聴にかかる通信費は視聴する方の負担となります。
- ・ウェビナーの録画・録音・無断転載は禁止します。

【アンケートご協力をお願い】

視聴終了後は簡単なアンケート画面に自動で切り替わります。
ご回答をお願いします。

予告

令和7年度女性活躍推進事業 女性のエンパワーメントセミナー

ワーク編

東京ウィメンズプラザ HP▶▶▶
詳しくはこちらをご覧ください。



働く女性のためのマネー&キャリア講座
～マネーリテラシーを磨いて未来を描こう～

令和8年2月8日(日) 13:30～16:10

講師 Happy Career & FP Support Office 代表
和光大学特任准教授
合田 菜実子さん

開催方法 集合研修

会場 東京ウィメンズプラザ視聴覚室

申込締切 令和8年1月29日(木)

“わたし”を大切にする働き方
～ハラスメントから自分を守る～

令和8年3月1日(日) 13:30～16:10

講師 公認心理師・カウンセラー 高山 直子さん

開催方法 集合研修

会場 東京ウィメンズプラザ視聴覚室

申込締切 令和8年2月20日(金)

※本申込みに提供された個人情報は、当セミナーの運営目的にのみ使用し、他の目的で使用することはありません。

※災害などの不測の事態でセミナーが中止になった場合、メールまたは電話でお知らせするとともに当プラザ HP でも周知しますので、ご確認ください。

【問合せ先】「女性のエンパワーメントセミナー」事務局（株式会社アカンパニーテクノロジーズ）
TEL: 050-5810-4152 (平日 10:00～17:00)
E-mail: empowerment-women@e-webinar.net

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

女性のエンパワーメントセミナー ワーク編

第1回

働く女性のためのマネー＆キャリア講座

～マネーリテラシーを磨いて未来を描こう～

キャリアもお金も、ちょっと立ち止まって見直すことで、未来はもっと自由に描けます。自分らしい“これから”を一緒に考えてみませんか？

参加費無料
(要事前申込)

託児あり

令和8年2月8日(日) 13:30～16:10

講師



Happy Career & FP Support Office 代表
和光大学特任准教授

ごうだ なみ こ
合田 菜実子 さん

開催方法 集合研修(定員40人・申込多数の場合は抽選)

会場 東京ウィメンズプラザ視聴覚室

対象 30代までの働く女性でテーマに関心のある方

内容

1. 世の中の動きを知って「お金」と上手に付き合おう
2. マネーを切り口に自分のキャリアを長期的な視点で考える
～自分らしいキャリアプランを支えるお金の知識とは
3. 働き続けることと、将来を豊かにする資産形成
4. 東京都から情報提供

申込締切 令和8年1月29日(木)

第2回

“わたし”を大切に作る働き方

～ハラスメントから自分を守る～

セクハラ、マタハラ、パワハラ、カスハラなど法制化が進む中でも職場でのハラスメント被害に苦しむ人は少なくありません。見えにくい「モラルハラスメント」を中心に、ハラスメントに関する知識を深め、自分を大切に作る働き方のヒントになる講座を開催します。

参加費無料
(要事前申込)

託児あり

令和8年3月1日(日) 13:30～16:10

講師



公認心理師・カウンセラー

たかやま なお こ
高山 直子 さん

開催方法 集合研修(定員40人・申込多数の場合は抽選)

会場 東京ウィメンズプラザ視聴覚室

対象 30代までの働く女性でテーマに関心のある方

内容

1. ハラスメントとは
2. ハラスメントに早く気付くために
3. モラル・ハラスメントの特徴
4. 回復に向けて：自分を責める思考に陥らない
5. 東京都から情報提供

申込締切 令和8年2月20日(金)

申込方法

【要事前申込】



◁お申込みはこちら どちらか1回の参加も可能です
<https://forms.office.com/r/0dEJbdtgfgz>

女性のエンパワーメントセミナー ワーク編

集合研修 定員40人（定員を超えた場合は抽選）

どちらか1回だけの受講も可能です

託児あり（生後6か月から就学前まで）

講師プロフィール

参加費無料
（要事前申込）



第1回

Happy Career & FP
Support Office 代表
和光大学特任准教授（経済経営学部）

ごうだ な み こ
合田 菜実子

子育て期間中に CFP®（ファイナンシャルプランナー）の資格を取得し、FPとして起業。高校でお金の教育に携わる中で、「お金の知識」だけでなく「働くことの大切さ」を若者に伝えることが必要と感じ、「キャリアコンサルタント（JCDA）」の資格を取得。現在は「お金とキャリア教育の専門家」として、大学や高校での金融経済教育・キャリア教育、公的機関主催の女性の再就職支援セミナー、企業向け、日経新聞読み方講座・ビジネスマナー研修などの講師業のほか、マネー関連の書籍やコラムの執筆、個人向けのマネー&キャリア相談など、幅広く活動中。和光大学では「キャリア形成論」「パーソナルファイナンス」などの授業を担当。



第2回

公認心理師・カウンセラー

たかやま なお こ
高山 直子

女性専門カウンセラーとして、教育機関等のハラスメント専門相談員や東京都労働相談情報センター心の健康相談員として活動。米国で女性学とカウンセリング学の修士取得。NPO 法人サポートハウスじょむのカウンセラーとして11年活動後、2017年5月に東京・代々木に『カウンセリング&サポートサービスN』を開設。2022年公認心理師資格取得。セクハラなどの性的被害やDV、女性の労働問題を専門にしているが、「自己尊重」「コミュニケーション」「メンタルヘルスケア」「エンパワメント」につなげる支援（相談員トレーニング）「ハラスメント」などをテーマにした講演、ワークショップも多数。著書に『働く人のための「読む」カウンセリング ― ピープル・スキルを磨く』（研究社）。

申込方法

【要事前申込】

以下の申込用 URL からお申込みください。

<https://forms.office.com/r/0dEJbdtgfgz>

お申込の際に事前質問を受け付けます。

こちらからも
お申し込みいただけます



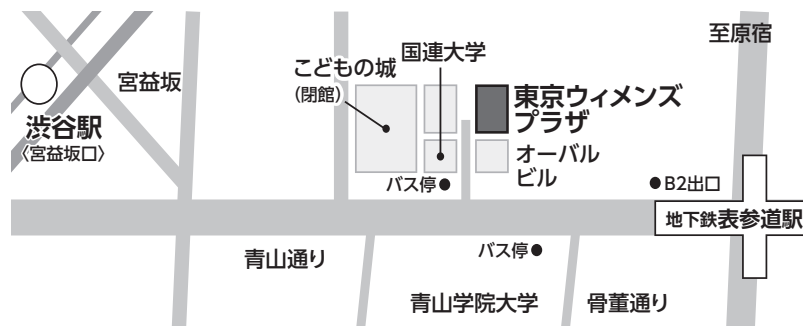
申込締切 第1回：1月29日（木） 第2回：2月20日（金）

- ・ 集合型セミナーで、会場は東京ウィメンズプラザ視聴覚室です。
- ・ どちらか1回だけの参加も可能です。申込者数が定員を超えた場合は抽選になります。
- ・ 車いすでの受講、手話通訳をご希望の方は申込フォームにご記入ください。
- ・ 災害等の不測の事態でセミナーを中止する場合は、メール及び電話でお知らせするとともに当プラザホームページでも周知しますのでご確認ください。

※申込時にいただいた個人情報は当セミナーの運営目的のみに使用し他の目的で使用することはありません。

東京ウィメンズプラザへのアクセス

- ・ 東京メトロ銀座線・半蔵門線・千代田線
表参道駅B2出口から徒歩 7分
- ・ JR山手線・東急東横線・京王井の頭線・
東京メトロ副都心線
渋谷駅宮坂口から徒歩 12分
- ・ 都バス（渋88系統）
渋谷駅から2つ目（4分）
青山学園前バス停から徒歩 2分



【問合せ先】「女性のエンパワーメントセミナー」事務局（株式会社アカンパニーテクノロジーズ）

TEL: 050-5810-4152（平日10:00～17:00）

E-mail: empowerment-women@e-webinar.net

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。