

2025年度
東京家政大学・板橋区
女性の活躍推進に向けた共催事業

子育てママの MAMASEMI 未来計画

オンライン講座

子どもや家族と同じくらい、「自分」を大切にしていますか？
出産育児という大きな変化を機会として、
自分の「これまで」や「これから」をイメージして、
ポートフォリオ化するワークショップです。
私たちそれぞれが輝く未来を、一緒に考えてみませんか？

受講料無料

※通信料はご負担ください。

4日間連続講座※

2018～2024年度開講「子育てママの未来計画」と同内容ですが、以前受講された方もお申し込み可能です。

※4日間連続での受講を推奨しますが、いずれかの回のみ受講も可能です。

レジリエンス編

定員
20名

忙しい毎日の中でも自分らしくいるために

10/2 木 10/9 木

10:00～11:30

育児や家事に追われてちょっとつかれてしまった方、一休みして自分のことを見つめ直しこころの元気「レジリエンス」を取り戻す方法を学びませんか？

家政学入門編

定員
20名

子どものいる毎日を充実したものにするために

10/16 木 10/23 木

10:00～11:30

家政学の考え方をを使い、自分の生活を見直し、自分の持っている「資源」を整理していき、いきいきと生活を回す方法を考えていきましょう。

講師

東京家政大学 女性未来研究所



平野 順子 氏
Junko Hirano

女性未来研究所所長／
短期大学部保育科
准教授



並木 有希 氏
Yuki Namiki

人文学部
英語コミュニケーション学科
教授



お申し込み・お問い合わせ先

下記二次元コードを読み込んで、申請フォームよりお申し込みください。

内容：①メールアドレス ②氏名(ふりがな) ③Zoom表示名(フルネーム以外) ④住所 ⑤電話番号 ⑥参加希望日(4日間連続での受講を推奨しますが、いずれかの回のみ受講も可能)

申し込み期間

2025年8月25日(月)～9月30日(火)

<https://logoform.jp/form/Rwxz/1150837>



お問い合わせ先

板橋区役所 男女社会参画課男女平等推進係
TEL:03-3579-2486

E-mail: j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp
(月～金 9:00～17:00/土・日・祝 休)

HPIはこちら▶



オンライン開催について

●使用アプリ

Zoom (フルネームでのご参加はご遠慮ください。事前にニックネームの設定をお願いします)

●参加に必要なもの

* パソコン・タブレット端末など、Zoom対応のデバイス

* セミナーに参加できるインターネット環境(通信料はご負担ください)

* イヤホン、Webカメラ、マイクなど(任意)

* 「子育てママの未来計画」テキスト

(お申し込みされた受講者の方へ送付いたします)

- お申し込みいただいた方に、後日ログイン情報をお送りさせていただきます。
- あらかじめZoomアプリをダウンロードし、正常に作動することをご確認ください。
- 録音・録画・スクリーンショット等は禁止といたします。
- セミナー中は、カメラとマイクは「オフ」をお願いします。
- ネットワーク環境が安定した場所からご参加ください。
- 公衆無線LAN (Free Wi-fi) など不特定多数のものが接続できるアクセスポイントを利用しないようご注意ください。



東京家政大学
女性未来研究所
The Institute for the Advancement of Women



東京家政大学
ママライズ
mamarise
<https://mamarise.jp>

