

2021年度
東京家政大学・板橋区・北区
女性の活躍推進に向けた三者共催事業

子育てママの MAMASEMI 未来計画

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？

オンライン講座

受講料無料

※通信料はご負担ください。

4日間連続講座

レジリエンス編

忙しい毎日の中でも自分らしくいるために

5/22(土) 5/29(土)

10:00~11:30

忙しく育児や家事に追われる毎日、ちょっとつかれてしまい、一休みして自分のことを見つめなおしたい方へ。こころの元気「レジリエンス」を取り戻す方法を学び、自分の時間を取り戻してみませんか？

定員
30名

家政学入門編

子どものいる毎日を充実したものにするために

6/5(土) 6/12(土)

10:00~11:30

家政学の考え方を使い、自分の生活を見直し、自分の持っている「資源」を整理していきます。忙しさにのまねず、自分と家族にとって大切なことを見つけ、いきいきと生活を回す方法を考えていきましょう。

定員
30名

●4回続けて受講できる方を優先いたします。●2018~2020年度開講「子育てママの未来計画」と同内容です。●不明な点は窓口までお問い合わせください。

講師

東京家政大学 女性未来研究所



並木 有希 准教授

Yuki Namiki

人文学部
英語コミュニケーション学科
大学院 英語・英語教育研究専攻



平野 順子 准教授

Junko Hirano

短期大学部 / 保育科
(家政学部 / 児童学科)
大学院 児童学児童教育学専攻

オンライン開催について

● **使用アプリ：Zoom** (Zoomの表示名は個人情報保護のため、ニックネーム等のフルネーム以外に、前もって設定してください)

● **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
- * ワークショップ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。
- ワークショップ中は、カメラとマイクは“オン・オフ”どちらでも結構です。
- 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。



お申し込み・お問い合わせ先



各区のメールアドレス宛に、下記内容を記載してEメールでお申し込みください。

件名: 子育てママの未来計画 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全4回参加希望/レジリエンス編のみ参加希望/家政学入門編のみ参加希望(いずれかを選択してください)

QRコード*を読み込むと、メール作成画面に繋がります。

板橋区の方

申し込み期間
2021年4月26日(月)～5月13日(木)
j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp



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)

HPはこちら▼



北区の方

申し込み期間
2021年4月21日(水)～5月13日(木)
danjo-c@city.kita.lg.jp



お問い合わせ先

スペースゆう 北とびあ 5階
(北区男女共同参画活動拠点施設)
TEL : 03-3913-0161
E-mail : danjo-c@city.kita.lg.jp
(火～土 9:00～21:00/日 9:00～17:00/月・祝 休)

HPはこちら▼



東京家政大学HPはこちら
www.tokyo-kasei.ac.jp



東京家政大学
女性未来研究所HPはこちら
<https://tku-jyoseimirai.jp>



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



*QRコードの商標は(株)デンソーウェブの登録商標です。