

## イーブルなごや主催講座

## キャリア・カフェ

～今、新たな一步を  
踏み出すために～

育休取って、時短取って、子どものために仕事をセーブしてきたけど、子どもが成長し、私もうちよつと頑張れるかも、でも今からだと遅いですか？と思っているキャリア迷子になっている方向けの講座です。同じ立場の人たちで集まって、ワクワクする方向に新たな一步を踏み出しましょう。

★飲み物とお菓子を用意してお待ちしています。



## 講師

NPO 法人日本女性技術者フォーラム 理事長  
中央大学商学部 特任教授 行木 陽子

## ファシリテーター

キャリアコンサルタント 市川 麻波

## 内容

- 講演「ワクワクしたら一步を踏み出そう」
- ワールドカフェ形式  
「みんなで話そう！ライフロール※とワークライフバランス」

※ライフロールとは人生の役割のことです。

☆NPO 法人日本女性技術者フォーラム(JWEF)東海部会と連携して開催します。

2025年10月25日(土) 14:00～16:30 (全1回)

定員 50人 会場 イーブルなごや 3階ホール

受講料 無料 託児 定員20人・実費40円

申込方法 裏面 申込方法③を参照ください

講座URL <https://e-able-nagoya.jp/lec/24236/>



イーブルなごや(名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館)

〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号

TEL 052-331-5288 FAX 052-322-9458 ホームページ <https://e-able-nagoya.jp/>

開館時間…9:00～21:00(日曜・祝休日は17:00まで) 休館日…毎月第3木曜日、年末年始

※講座の中止及び日程・内容・講師等が変更になる場合があります。

※傷害保険等の設定をしておりません。必要な方は各自でご加入ください。

※発熱などの症状がある方、体調不良の方は受講をご遠慮ください。



地下鉄 名城線「東別院」下車1番出口から東へ徒歩3分  
市バス 金山26系統または昭和巡回系統「大井町」バス停前

## イーブルなごや 令和7年度 後期講座

| 9/24（水）申込締切の主催講座 ※定員に満たない場合は、締切後も受け付けます。 |                                                 |                                                    |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| J-8                                      | 託児ボランティア養成講座 2                                  | 10月10日～10月31日（金）10:00～12:00（4回）                    |
| J-9                                      | 難聴者等支援ボランティア養成講座 2                              | 10月15日～11月12日（水）10:00～12:00（4回）                    |
| J-10                                     | 文学の中の女性                                         | 10月21日～11月11日（火）10:00～12:00（4回）<br>第1回は10:30～12:00 |
| J-11                                     | 今どきの女性の終活！～いつが考え時？私の未来～                         | 11月10日～12月8日（月）10:00～12:00（4回）                     |
| T-8                                      | 50・60代で考える自分らしいアンコールキャリア                        | 11月11日～12月2日（火）14:00～16:00（3回）                     |
| C-1                                      | ボードゲーム「サンゴクエスト」を体験しよう ～産前産後に何が起きる！？ペアでシミュレーション～ | 12月6日・12月20日（土）10:30～12:00（2回）                     |
| T-9                                      | 【しゃべり場】就職氷河期世代（1970～1980年頃生まれ）の非正規シングル女性        | 1月8日～2月5日（木）19:00～20:30（4回）                        |

| 12/23（火）申込締切の主催講座 ※定員に満たない場合は、締切後も受け付けます。 |                                                         |                                                 |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| J-12                                      | アナタもワタシも大切にコミュニケーション                                    | 1月19日～2月9日（月）10:00～12:00（4回）                    |
| T-10                                      | 年金・税金・保険・金融・不動産・相続の豆知識 ～ファイナンシャル・プランニングを学んでみよう！～        | 1月20日～3月24日（火）19:00～20:30（10回）                  |
| J-13                                      | 【なごや女性カレッジ】【金城学院大学連携】自分らしさが導く力に ～ポップカルチャーで学ぶ女性リーダーのかたち～ | 1月21日～2月25日（水）10:00～12:00（5回）                   |
| J-14                                      | 国際的な視点で学ぶ、男女共同参画と社会の未来                                  | 1月23日～2月27日（金）10:00～12:00（5回）                   |
| J-15                                      | 少しの気づきで変わる未来 ～一人ひとりを大切にできるように～                          | 1月27日～3月3日（火）10:00～12:00（5回）<br>第1回は10:30～12:00 |
| T-11                                      | 【オトコの介護】考えよう！親の介護と私の暮らし・仕事                              | 2月20日・2月27日（金）14:00～16:00（2回）                   |



●往復はがき（または封書）、窓口、インターネット（<https://e-able-nagoya.jp/>） いずれかでお申し込みください。

複数の講座に申し込みいただけますが、1講座につき1人1回のみ有効。

※封書での申込は、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、同封してください。

※窓口での申込は、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、持参してください。

※往復はがき（または封書）と窓口での申込は締切日必着、インターネットでの申込は、締切日の17:30まで受け付けます。

【往復はがき 往函記載事項】 ①希望講座名（講座番号） ②〒住所 ③お名前（ふりがな） ④年代 ⑤電話番号 ⑥子どもの名前・生年月日（託児希望者のみ）

⑦必要なサポート（手話通訳、要約筆記、資料の点訳、資料の拡大、車いすのご用意などが必要な方のみ記入）

※申込締切後、定員に満たない講座は、電話（052-331-5288）、窓口、インターネット（<https://e-able-nagoya.jp/>）で受け付けます。

| 市民交流事業講座のご案内（事前申し込み必要・先着順受け付け） |                                               |                          |
|--------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|
| L-2                            | 女性に対する暴力をなくすために「わたし」の想いを言葉にしてみよう～パールの花束を作ろう～  | 11月12日（水）14:00～16:00（1回） |
| L-3                            | イーブルなごや女性起業家交流会                               | 11月15日（土）13:00～16:00（1回） |
| L-4                            | 映画「片袖の魚」～セクシュアル・マイノリティについて考えよう～               | 11月29日（土）13:30～15:20（1回） |
| L-5                            | これで安心！育児の「はじめて」にそなえる夫婦の作戦タイム講座                | 1月24日（土）13:30～16:00（1回）  |
| L-6                            | ディベートで考える男女共同参画社会～日本は、国政選挙をクォータ制にすべきである。是か非か～ | 2月1日（日）10:00～16:30（1回）   |

| 企業向け研修・職場復帰準備セミナーのご案内（事前申し込み必要・先着順受け付け） |                                         |                          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|
| R-2                                     | キャリア・カフェ ～今、新たな一歩を踏み出すために～              | 10月25日（土）14:00～16:30（1回） |
| K-2                                     | 我が家らしく働きながら子育てするための職場復帰準備セミナー2＜パートナー参加＞ | 2月14日（土）13:30～16:00（1回）  |



●電話（052-331-5288）、窓口、インターネット（<https://e-able-nagoya.jp/>） いずれかでお申し込みください。

※託児の申し込みは開催日1週間前（締切日当日は17:00）までです。

| 公開講座（事前申し込み不要、当日先着順受け付け） |                                             |                          |
|--------------------------|---------------------------------------------|--------------------------|
| E-7                      | ジャンヌ・ダルクは何者か ～社会の向き合い方から、新たな発想を生む～          | 10月21日（火）10:30～12:00（1回） |
| E-8                      | 写真から読み解く藤田嗣治の絵画                             | 11月1日（土）10:30～12:00（1回）  |
| E-9                      | 地球にやさしく、アップサイクル ～未使用布や糸を生かして～               | 11月30日（日）10:30～12:00（1回） |
| E-10                     | 海外と日本の月経衛生対処(MHM)を考える ～性別にかかわらず活躍できる社会に向けて～ | 12月10日（水）10:30～12:00（1回） |
| E-11                     | 「家族のために」は当たり前？ ～ダブルケアの葛藤～                   | 1月27日（火）10:30～12:00（1回）  |
| E-12                     | 摂食障害を乗り越えて ～女性の低体重や栄養不足から学ぶこと～              | 3月14日（土）10:30～12:00（1回）  |

●詳細は、「イーブルなごや 講座のご案内 令和7年度後期」またはホームページ（<https://e-able-nagoya.jp/>）をご覧ください。

※託児の申し込みは開催日1週間前（締切日当日は17:00）までです。



イーブルなごや（名古屋 男女平等参画推進センター・女性会館）

住所：〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号 電話番号：052-331-5288 FAX番号：052-322-9458

開館時間：9:00～21:00（日・祝休日は9:00～17:00） 休館日：毎月第3木曜日、年末年始（12/29～1/3）

アクセス：【地下鉄名城線】「東別院」下車1番出口から東へ徒歩3分 【市バス】金山26系統または昭和巡回系統「大井町」バス停前