



～性別にかかわらず個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」をめざして～

イーブルなごや 主催講座

50代・60代の男女、託児付

50・60代
で考える

自分らしいアンコールキャリア

人生100年時代を迎えて、「自分らしい人生とは」、「人生を楽しむとは」をテーマに参加者同士で話をすることで自己理解を深め、様々な考え方を取り込むとともに、納得感のあるアンコールキャリア※実現のためのポイントを解説します。 ※アンコールキャリアとは、人生の後半のキャリアのことです。

今後の人生設計を前向きに考える

お金

生きがい

仕事

人間
関係



第1回

11/11 ㊦ 経験の棚卸しと強みの発見

これまでの人生を振り返り上手にいった経験の中にその人らしい強みを見つけ出します。

第2回

11/25 ㊦ 価値観と大切にしたいもの

50・60代で大きく変わる価値観について考え、自分に取って大切なものを理解します。

第3回

12/2 ㊦ 私とアンコールキャリア

人生の後半を自分らしく生きるために自分らしさの実現とキャリア設計について理解します。

<講師> キャリアコンサルタント、公認心理師、セカンドキャリアアドバイザー 鈴木 明子

2025年11月11日～12月2日(火) 14:00～16:00(全3回)

定員 30人

会場 イーブルなごや 第4集会室

受講料 1,500円 託児 定員20人・実費120円

申込方法 裏面 申込方法①を参照ください

※定員に満たない場合は、締切後も受け付けます。

講座URL <https://e-able-nagoya.jp/lec/24206/>



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/>

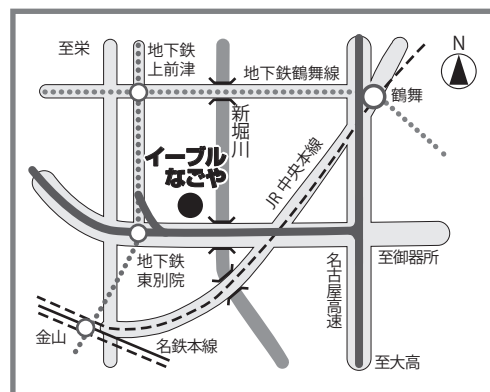
開館時間…9:00～21:00(日曜・祝休日は17:00まで) 休館日…毎月第3木曜日、年末年始

※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。

講座番号 T-8



地下鉄 名城線「東別院」下車①番出口 東へ徒歩3分
市バス 金山26系統「大井町」バス停前、
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） 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） 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 往函面記載事項】 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～パープルの花束を作りましょう～	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ましょう～	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