



～性別にかかわらず個性と能力を發揮できる「男女共同参画社会」をめざして～

イーブルなごや 令和8年度主催講座

育児休業取得中の方

一般  
託児付  
無料

# 私らしい働き方を描く 職場復帰準備セミナー 1

## ～WLBと私のキャリアデザイン～

育休後の働き方を自分らしくデザインするために、価値観の棚卸しや復職後の生活イメージづくりを行います。先輩の経験談も参考にしながら、長期的なキャリアを前向きに考える時間です。同じ立場の人と共に考えてみませんか。※WLBとは「ワーク・ライフ・バランス」のことです。



第1回 8/25 保育園で成長する子どもと仕事で成長する自分の姿をイメージしよう

名古屋市長立保育園の園長先生  
有限会社アイ・ティー・オー  
キャリアコンサルタント 育休後アドバイザー

第2回 9/8 先輩ゲストの日常から復帰後の自分の生活をシミュレーションしよう

先輩ゲスト2人  
有限会社アイ・ティー・オー  
キャリアコンサルタント 育休後アドバイザー

# 8/25・9/8

## 10:00~12:00 火・全2回

会場 イーブルなごや 生活科学研修室

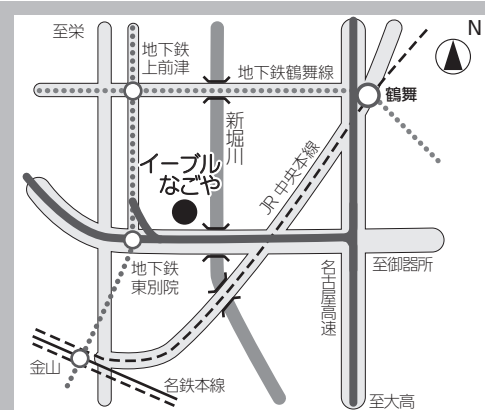
対象 育児休業取得中の方

定員 20人 **受講料 無料**

託児 20人・80円(6ヵ月から小学校入学前まで)

※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す。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。

申込方法 申込締切日 7月7日までは、往復はがき・窓口(返信はがき持参)・インターネット  
※抽選の結果は、申し込み締切2日後以降にお知らせします。  
※締切日に定員に満たない場合は追加募集有(電話・窓口・インターネット)



●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

講座番号 K-1



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/>

## イーブルなごや 令和8年度 前期講座

| 4月21日（火）申込締切の主催講座 |                                     |  |
|-------------------|-------------------------------------|--|
| J-1               | こころのメール ～障がいのある女性とともに～              | 5月20日～6月17日（水）10:00～12:00（5回）<br>第3回は10:30～12:00 |
| J-2               | 【名古屋市立大学連携】からだと健康のハナシ               | 5月26日～6月16日（火）10:30～12:00（4回）                    |
| J-3               | AI時代のメディアを考える                       | 6月5日～6月19日（金）10:00～12:00（3回）<br>第1回は10:30～12:00  |
| J-4               | 知られざる音楽史の女性たち                       | 6月30日～7月28日（火）10:00～12:00（5回）                    |
| T-1               | 女性起業家ビギナーズサロン<第13期>                 | 7月4日～8月1日（土）13:30～16:00（5回）                      |
| J-5               | わたしの一歩がまちを変える～身近なことから始まる女性たちの挑戦～    | 7月6日～8月10日（月）10:00～12:00（5回）                     |
| T-2               | 心を整え、私を彩るレジリエンス ～「折れない」よりも「しなやか」習慣～ | 7月10日・7月17日（金）14:00～16:00（2回）                    |

| 7月7日（火）申込締切の主催講座 |  |                               |
|------------------|--|-------------------------------|
| T-3              | 親子で育ちあう乳幼児期の子育て講座                      | 7月29日～8月26日（水）10:00～12:00（4回） |
| T-4              | 多様な人でつくる、これからの防災 ～もしもの避難生活と備え～         | 7月31日・8月7日（金）14:00～16:00（2回）  |
| K-1              | 私らしい働き方を描く職場復帰準備セミナー1 ～WLBと私のキャリアデザイン～ | 8月25日・9月8日（火）10:00～12:00（2回）  |
| T-5              | AI時代のデジタル技術を学んでみよう                     | 9月2日～9月16日（水）19:00～20:30（3回）  |
| J-6              | 託児ボランティア養成講座 1                         | 9月4日～9月25日（金）10:00～12:00（4回）  |
| J-7              | 点訳ボランティア入門講座 1                         | 9月7日～10月5日（月）10:00～12:00（4回）  |

| 5月18日（月）申込締切の特別講演会（整理券配布のため事前申し込み必要） |  |                         |
|--------------------------------------|--|-------------------------|
| E-3                                  | 親も子ども、自分らしく生きるために ～個性を尊重する子育てと、キャリア形成のヒント～ | 6月13日（土）14:00～15:30（1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 往信面記載事項】 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・企業向け研修（事前申し込み必要・先着順受け付け） |                                      |                         |
|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| L-1                               | 家事から見えるアンコンシャス・バイアス ～役割の「当たり前」を見直そう～ | 6月17日（水）14:00～16:00（1回） |
| R-1                               | ハラスメント防止研修 ～アクティブバイスタンダーの一人になろう～     | 7月15日（水）19:00～20:30（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-1                      | 【名古屋市美術館共催】【特別展にみる女性たち2026】スウェーデン・テキスタイルの魅力 | 5月29日（金）10:30～12:00（1回） |
| E-2                      | 情報はどうつくられる？～ニュース制作の現場から学ぶ～                  | 6月5日（金）10:30～12:00（1回）  |
| E-4                      | 声をあげた女性たち、これからのわたしたち ～参政権と女性の政治参加～          | 7月12日（日）10:30～12:00（1回） |
| E-5                      | 防災教育の現場から ～女性の声は何を変えてきたのか～                  | 8月22日（土）10:30～12:00（1回） |
| E-6                      | 私の選択と社会をつなぐフェムテック                           | 9月6日（日）10:30～12:00（1回）  |

●詳細は、「イーブルなごや 講座のご案内 令和8年度前期」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（締切日は17:00）までです。



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）

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