



録画配信
講座

Change of Life!

経営層・人事の方も必見!



私が管理職なんて無理?

「健康に幸せで働く」ヒントとは?

男性も歓迎

オンライン視聴

女性リーダー養成講座

「私にリーダーが務まるかな?」

- ①リーダーの幸せな働き方～ウェルビーイングな職場づくり～
- ②リーダーのための更年期マネジメント～ホルモン変化との上手な付き合い方～

2部
構成

録画
配信

配信
期間

2025年1月7日(火)～2月28日(金)

定員

50名

視聴
申込

2024年11月25日(月)より
下記二次元コードから申込受付

対象

- キャリアと家事・育児・介護、健康のバランスを重視する働く女性
- 責任ある仕事とホルモンバランスによる不調に悩む方
- 女性リーダー職をサポートする方

申し込みは
こちら➡



●主催：立川市男女平等参画課 ●企画・運営：株式会社シーズプレイス

Change of
Life!

女性リーダー養成講座

「私にリーダーが務まるかな？」

①リーダーの幸せな働き方～ウェルビーイングな職場づくり～

立川の会社で活躍する女性リーダーたちが、「健康で幸せに働くには？」をテーマに対談。仕事のこと、家庭のこと、自身のことなど各々の経験を語ります。リアルな声を聴くことで、「自分がリーダーになったらどのように働けばいいのか」や、誰もが働きやすい「ウェルビーイングな職場づくり」のヒントを学びます。



講師



株式会社シーズプレイス 代表取締役
NPO法人ダイバーシティコミュ理事長

森林 育代氏

20代はプロミュージシャンとして活動、30歳で大手英会話スクールの営業、管理職に。出産育休後、フルタイムで働きながらの子育てと市民活動を経て、2012年NPO法人ダイバーシティコミュ設立。16年株式会社シーズプレイスを設立し、「第17回多摩ブルー・グリーン賞多摩みらい賞」受賞、21年「はばたく中小企業300社」選定。創業セミナー講師など多数。東久留米市出身、立川市在住。

対談者紹介



子育て支援団体たちあげから
子育てしながら起業するまで

石橋 由美子氏

株式会社シーズプレイス
取締役副社長
立川経済新聞編集長



週3パートで育児・介護に
携わりながら園長になるまで

伊佐川 真由美氏

みらいのたね保育園
みらいのたね保育園ふたば
園長



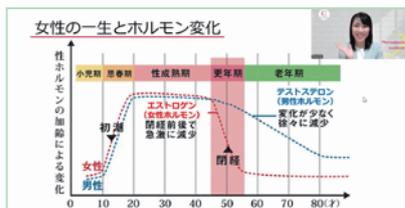
市役所管理職勤務から
定年退職後、施設管理長に

岡野 佳子氏

武蔵村山市立
緑が丘ふれあいセンター
センター長

②リーダーのための更年期マネジメント～ホルモン変化との上手な付き合い方～

女性ホルモンの基礎知識を学び、自身の体調との向き合い方を考えます。速攻で体調が改善するコツや体の動かし方などを習得し、笑顔で働くためのライフキャリアデザインについて考えます。



ちえぶら体操
肩こり解消ケア

<こんな症状におススメ>
肩こり
頭痛
集中力の低下

講師



更年期ケアのちえぶら 事務局長
更年期ケアトータルインストラクター

田村 佳代氏

出産後、心身ともに大きく調子を崩したことで初めて自分の体や健康に向き合う。現在、自身も更年期となり、「ちえぶら」でお伝えしている体のケア方法を実践しながら、心身の変化を前向きに捉え過ごしている。更年期からの人生も健康で快適に過ごす人を増やすため、各地で講演活動をしている。

配信
期間

2025年1月7日(火)～2月28日(金)

視聴
申込

2024年11月25日(月)より
右記2次元コードから申込受付

申し込みはこちら



お問
合せ

株式会社シーズプレイス ☎050-1722-9129 (平日9:00～17:00) メール seminar@csplace.com