

あなたとわくわく



マグマシティ  
鹿児島市

無料

定員40名

無料  
託児あり

要申込

# わたしの ミライをデザインしよう

10/5(土) **markMEIZAN**  
マークメイザン  
鹿児島市名山町9-15 tel.099(227)1214  
10:00~13:00(開場:9:30)



うれしい♪お土産付!  
**POLA**

## 第1部 基調講演

「ココロもカラダも健やかに  
自分らしく 働き続けるために」

一般財団法人ウェルネスサポートLab

代表理事 **笠 淑美氏** RYU YOSHIMI

## 第2部 鹿児島で働く先輩女性との ワールドカフェ

学生の方の参加も歓迎!

対象

鹿児島・日置・いちき串木野・始良の  
4市に在住または通勤・通学する女性

※無料託児(対象年齢:6カ月~小学2年生)の詳細は、下記番号に  
お問い合わせください。

お申し込み

申込締切

9/18(水)

お申し込みは、スマホで右記二次元コード  
より簡単アクセス!お気軽にどうぞ!

<https://x.gd/a8wsC>

※申込多数の場合は抽選となります。締め切り日までに定員に達し  
ない場合は、締め切り後も受け付けますのでお問合せください。



ACCESS/市電「朝日通」下車徒歩3分  
※公共交通機関で越しになるか、近隣の  
コインパーキングをご利用ください。

# Future

女性が働くうえで、ライフイベントやホルモンバランスは、大きな影響を与えるといわれています。セミナーでは、専門の講師による講演や幅広い分野で活躍する先輩女性を交えたグループワークを実施。自分のミライについて考えてみませんか？

## SCHEDULE

9:30 開場、受付(託児案内)

10:00 開 会

10:05 **第1部 基調講演**  
「ココロもカラダも健やかに  
自分らしく 働き続けるために」

一般財団法人ウェルネスサポートLab  
代表理事 **笠 淑美氏** RYU YOSHIMI

大学時代より始まった父親の闘病生活を機に「自分らしく健康に生きる」に取り組む。ランドスケープ・コミュニティデザイン業務従事後は、フリーランスの立場で「女性のウェルビーイングと働き方」に関心を持ち、活動をしている。



10:50 休 憩

11:00 **第2部 鹿児島で働く先輩女性との  
ワールドカフェ**

鹿児島で働く接客業、事務職、営業職、医療専門職など…さまざまな立場の先輩女性たちとおしゃべりタイム♪楽しい時間の中で自分らしい働き方や生き方のヒントを見つけよう！



13:00 閉 会