

10:30～12:00

会場：スタジオA

食べて、動いて、キレイになる！
“あなたらしい”
体づくりのコツ

講師 安田 恵海さん
(健康運動指導士)

先着24人 要申込



14:30～16:00

会場：スタジオA

女性のカラダと心を
しなやかに整える
“未病”の知恵

講師 玉木 真実さん

(医療法人慶尊会玉木内科クリニック)

先着50人 要申込



参加費
無料

秋田市主催

女性のための ワークショップフェア

in 秋田市文化創造館 2F

2025 9/27 SAT
10:00-16:00

自分らしく働く
しなやかに暮らす



10:00～12:00

会場：スタジオB

ラジオパーソナリティだった私が
デザイナーになった理由

講師 奥口 文結さん

(ファシリテーター/ブランドデザイナー)

先着30人 要申込



13:00～14:30

会場：スタジオB

秋田市なでしこ就労支援事業
オリエンテーション

デジタルスキル講座&就職マッチング

先着30人 要申込



12:00～15:00

会場：準備室B

フェムラボあきた・
こころとからだのカフェ

お好きな時間
にどうぞ！

10:00～16:00

- 秋田市女性活躍推進写真展
- 秋田市元気な子どものまちづくり
認定企業 紹介パネル展



一部講座受講中の
託児 あります

先着10人 無料

会場 秋田市文化創造館 〒010-0875 秋田市千秋明徳町3-16

主催 秋田市生活総務課 女性活躍推進担当 TEL.018-888-5650

Email danjyo@city.akita.lg.jp

ホームページ



<詳細は裏面をチェック!!>

お申し込みは裏面へ

女性のためのワークショップフェア 9/27 SAT

in 秋田市文化創造館 2F

10:00-16:00

参加費
無料

10:30～12:00 (会場：スタジオA)

食べて、動いて、キレイになる！ “あなたらしい”体づくりのコツ

一生おつき合います自分の体、大切にできていますか？「健康的なダイエット」をテーマに、管理栄養士による食生活のアドバイスと楽しく効果的なエクササイズを行います。

講師 **安田 恵海さん**
(健康運動指導士)



- 定員：24人(先着)
- 対象：18～49歳の女性(秋田市在住・在勤)
- 持ち物：筆記用具、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装、靴、ヨガマット(お持ちの方。お持ちでない方には当日貸出いたします)
- 担当：保健予防課



14:30～16:00 (会場：スタジオA)

女性のカラダと心をしなやかに整える “未病”の知恵

なんとなく体が重い、疲れやすい・そんな不調である未病のサインに気づいて、しなやかに生きる力を育てるためのお話です。自分を知り、これからを考える機会にしてみましょう！

講師 **玉木 真実さん**
(医療法人慶尊会 玉木内科クリニック)



神奈川県横浜市出身。早稲田大学人間科学部人間健康科学科卒業、弘前大学医学部医学科博士課程修了。市立横手病院、秋大附属病院を経て、令和4年に医療法人慶尊会玉木内科クリニックを開業。現在に至る。

- 定員：50人(先着)
- 対象：秋田市在住・在勤の女性
- 担当：生活総務課



※この講座は、託児を受付していませんので、ご注意ください。お子様と一緒にご参加いただくことも可能です。

10:00～12:00 (会場：スタジオB)

ラジオパーソナリティだった私が デザイナーになった理由

講師のキャリアや実績等を実体験を基に講演形式で紹介。ファシリテーションをはじめとしたコミュニケーションやブランディングの知識も紹介し、何か新しいことに挑戦したいと考えている女性に向けた講演です。

講師 **奥口 文結さん**
(ファンリテーター/ブランドデザイナー)



- 定員：30人(先着)
- 対象：秋田市在住の女性
- 担当：商工貿易振興課



13:00～14:30 (会場：スタジオB)

秋田市なでしこ就労支援事業 オリエンテーション

市で開催しているデジタルスキル習得支援講座の紹介をはじめ、デジタル人材として活躍している女性社員のパネルディスカッション、参加者同士のプチ交流会などを開催します。

- 定員：30人(先着)
- 対象：秋田市で就職や起業を希望する女性
- 担当：企業立地雇用課



12:00～15:00 (会場：準備室B)

お好きな時間におはいりください

フェムラボあきた・ こころとからだのカフェ

女性が一生を通じて、心と体の健康を自分らしく大切にできるよう、知って・話して・つながる時間を届ける「つながりの場」です。思春期から更年期まで、日頃なかなか話にくい身体や気持ちのことを、お茶を飲みながら気軽に話してみませんか？

- 講師：フェムラボ・あきた
(日本女性財団秋田支部)
- 対象：12歳以上の秋田市在住の女性

10:00～16:00

秋田市女性活躍推進写真展

秋田市で活躍している女性ロールモデル(行動や考え方など、キャリアのお手本となる方)のパネル写真を展示します。



秋田市元気な子どものまちづくり認定 企業 紹介パネル展

従業員が仕事と子育ての両立ができる環境づくりや市民の子育てを支援する企業活動を行っている企業を紹介するパネルを展示します。また、結婚や子育てに関する幸せエピソードも募集します。

- 担当：子ども総務課



一部講座受講中の
託児あります！

先着10人 無料

〈申込締切〉
9月18日
(木)



※秋田市なでしこ就労支援事業オリエンテーション参加者の託児受付については、講座受講申込フォームからお申し込みください。

申込方法

【先着】8/18(月)正午～受付開始 専用フォームから、お申し込みください。
上記からご希望の内容を選び、QRコードからアクセスし、必要事項を入力のうえ送信してください。