

平成 22 年度

テーマ：パパも一緒に子育て【講演会】

- 日にち：9月25日
- 内容：「2010 浦安子育て応援メッセ」参加事業
男性が子育てすることの楽しさや父親であることを楽しむことについて、また、仕事と育児を両立させるコツなどについて講演
- 会場：市民プラザ Wave101 中ホール
- 定員：80人
- 講師：安藤 哲也氏（NPO 法人ファザーリング・ジャパン代表）

テーマ：ひとりの老後 楽しみながら備えるためのアドバイス

- 日にち：11月13日
- 内容：現代の「おひとりさま事情」から考えた誰もが生き生きと暮らしていける安心な老後の過ごし方について
- 講師：松原 惇子氏（NPO 法人 SSS ネットワーク代表・エッセイスト）

テーマ：第一印象美人講座

- 日にち：11月20日
- 内容：仕事や面接をうまく運ぶために大切な表情や立ち居振る舞い、話し方など、第一印象アップのためのノウハウやトレーニング法を解説
- 講師：室屋 佳子氏（Brilliant 代表・話し方スタイリスト）

テーマ：女性のヘルス&ライフ 30代から始める健康管理とキャリアデザイン

- 日にち：1月29日
- 内容：女性のホルモンサイクルを配慮した健康管理とキャリアデザインについて
- 講師：有馬 牧子氏（医学博士、NPO 法人女性の健康とメノポーズ協会理事）

平成 21 年度

テーマ：子育てママの就活講座

- 日にち：9月26日
- 内容：“浦安子育て応援メッセ”参加事業
子育てをしながら働きたい女性のための就職準備講座。就職活動に際し準備すること、履歴書の書き方や面接の受け方、仕事と子育てを両立するためのヒントなどについてアドバイス
- 講師：長谷川 能扶子氏（キャリア・カウンセラー）

テーマ：生活を楽しむための暮らしの段取り術

- 日にち：12月19日
- 内容：性別や年齢、役割や義務にとらわれず、生活を楽しむための暮らし方、ユニバーサルな視点から見た新しい家事について解説
- 講師：ももせいづみ氏（生活コラムニスト）

テーマ：起業準備講座 初めの一歩

- 日にち：1月30日
- 内容：起業したい方のための入門セミナー。起業の心構え、プランの立て方について解説
- 講師：古屋 由美子氏（有限会社 INR コンサルティング代表取締役、中小企業診断士）

テーマ：プレゼンテーション力を磨く 相手を納得させる表現力でステップアップ

- 日にち：2月6日
- 内容：仕事や地域活動の場で、自分の考えを上手く、確実に伝えるスキルについて解説
- 講師：内田 友美氏（株式会社 HR インスティテュート取締役チーフコンサルタント）

平成 20 年度

テーマ：もっと輝きたいあなたへ「ハッピーライフ&キャリア」の創り方

- 日にち：9月27日
- 内容：“浦安子育て応援メッセ”参加事業
これからの生活設計に向けたキャリアプランの立て方（子育て中の女性対象）
- 講師：長谷川 能扶子氏（キャリア・カウンセラー）

テーマ：自分表現セミナー アサーティブネスってなあに？

- 日にち：10月25日
- 内容：相手を尊重しながら自分の気持ちを素直に伝えるための手法—アサーティブネスについて（入門編）
- 講師：岩井 美代子氏（エンパワーYOU ネットワーク代表）

テーマ：女性の心と体のウェルネスセミナー もっと知ろう！性差医療

- 日にち：11月8日
- 内容：男女の身体や病気のメカニズムの違いに配慮した性差医療、これに基づき総合的な診療を行う女性外来について専門医による解説
- 講師：片井 みゆき氏（東京女子医大東医療センター 性差医療部内科准教授）

テーマ：インターネット情報の賢い読み方・使い方 情報活用のための入門セミナー

- 日にち：11月29日
- 内容：情報を正しく読み解き、活用する力＝メディアリテラシーについて解説
- 講師：渡辺 真由子氏（メディアジャーナリスト）

平成 19 年度

テーマ：貴女のためのワーク・ライフ・バランス講座

- 日にち：9月22日・9月29日
- 内容：
チャレンジ再就職！！家庭と仕事のバランスの取り方
らく2「家庭と仕事」両立生活の秘訣を教えます！
- 講師：菅宮 はるみ氏（キャリアコンサルタント）

テーマ：知っておきたい女性のための法律

- 日にち：10月27日
- 内容：夫婦関係に関わる法律
- 講師：渥美 雅子氏（弁護士）

テーマ：女性の心と体の健康セミナー

- 日にち：11月7日、12月16日
- 内容：
しなやかに生きるためのストレス・マネジメント
女性の体と女性外来
- 講師：伊藤 厚子氏（臨床心理士）、天野 恵子氏（千葉県衛生研究所長）

平成 18 年度

テーマ：女子学生のためのキャリアセミナー 可能性を開く仕事探し

- 日にち：10月21日・10月28日
- 内容：
働くってどんなことーキャリアプランを描く
自分にあった仕事の見つけ方ー自己分析と適職探し
- 講師：菅宮 はるみ氏（キャリアコンサルタント）

テーマ：女性に役立つ自分プレゼンテーション

- 日にち：11月11日・11月25日
- 内容：
「分かりやすく」伝えよう 提案やアイデアを生かす方法
「効果的」に伝えよう 興味を引くプレゼンテーションのやり方
- 講師：長谷川 能扶子氏（キャリアコンサルタント）

テーマ：知って得する！パートなど短時間労働に関わる労働法・社会保険・税金

- 日にち：12月9日・12月16日
- 内容：
知っておきたい労働者のための法律
パートなどで働く人の社会保険・税金
- 講師：秋本 千里氏（社会保険労務士）

テーマ：熟年世代の生活術

- 日にち：2月10日・2月17日
- 内容：
これからの安心生活設計 1 お金の上手な貯め方
生かし方、これからの安心生活設計 2 財産管理、相続など（法律編）

- 講師：

鈴木 孝之氏（証券教育広報センター）、渥美 雅子氏（弁護士）