

# 40代、50代、ミドル世代からの おひとりさまで私らしく働く、暮らす



参加費  
無料

各回シェアタイムあり・温かいお茶付

健康で幸せに自分らしく働き続けるために・・・  
必要な情報を得て、  
ひとりの不安や老後の不安を解消しましょう。

会場は18時からOpen。  
講座前に飲食して頂けます。  
ゴミはお持ち帰りください。

全3回

2024年 10/11・18・25

FRI

18:30～20:30

10/11（金）



私らしく暮らすために  
わたしにとっての幸せって？  
ライフイベント表をつくろう

10/18（金）



健康で歳を重ねるために  
わたしの身体の声を聴く  
今の自分にあった食選び  
※季節の薬膳茶付

10/25（金）



元気で働き続けるために  
年金と老後のマネープラン  
私らしい働き方をめざして

10/11・10/25 講師 うえだライフマネジメントオフィス 代表 植田 香代子さん  
10/18 講師 yunyun薬膳 Be Natural 代表 大道 優子さん

■対象 おおむね40代からのシングル女性（シングルマザーの方も対象です）

■定員 15名 ※要予約 全回参加の方優先 ■参加費 無料

■保育 10人（1歳～就学前まで）無料 ※要予約／先着順 保育申込締切 10/3（木）

■申込 9月3日（火）9:00～ 電話、窓口、申込フォーム ☎ 0797-86-4006

■会場・主催 宝塚市立男女共同参画センター・エル 宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階

指定管理者 NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西  
<https://www.takarazuka-ell.jp/>

※申込みにあたってお預かりする個人情報は  
本講座以外の目的で使用することはありません。

申込フォーム



## 講師紹介

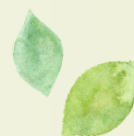
### うえだライフマネジメントオフィス 代表

#### 植田香代子さん



大学卒業後、民間企業数社に勤務。在職中にファイナンシャルプランナー資格を取得し、2007年独立。その後、キャリアカウンセラー資格を取得。現在は大学の非常勤講師や企業、一般向けのセミナー、生活設計などの個別相談やキャリアカウンセリングを行う。シングルマザーとして生きる女性を、同じ立場からサポートし続けて20年。女性の自分らしい働き方、生き方を応援している。趣味は歌舞伎・落語など和の古典を楽しむこと。<和好き>が高じて着物沼にもはまっています。60代を爆走中。

キャリアコンサルタント(国家資格)  
2級キャリア・コンサルティング技能士(国家資格)  
日本キャリア開発協会認定 キャリア・デベロップメント・アドバイザー (CDA)  
日本FP協会認定 CFP(R) (上級ファイナンシャルプランナー/国際資格)  
1級ファイナンシャルプランニング技能士(国家資格)



### yunyun薬膳 Be Natural 代表 代表

#### 大道優子さん



1963年生まれ。長女のアトピー、自分自身の冷え症や腰痛を薬に頼らずに改善できる方法を模索した中で薬膳に出会う。薬膳を通して食養生の大切さを学ぶ中で、子どもの頃から慣れ親しんでいた手料理が、実は立派な薬膳料理であることに気づき、薬膳を特別なものではなく、毎日の食生活に無理せず、楽しく取り入れながら健康に暮らす方法を伝えています。趣味はフルート。紫色が好き。

国際薬膳調理師  
薬膳食療法専門指導士  
和学薬膳®博士  
国際薬膳学院認定薬膳指導認定講師  
薬膳茶エバンジェリスト



### 情報図書コーナーのご案内

コミックや小説も  
あります♪



宝塚市立男女共同参画センターでは、女性問題の解決や男女共同参画社会をめざすさまざまな活動をサポートする情報を収集し、発信しています。**図書貸出は、[お一人5冊・2週間]**です。図書の貸し出しには「図書利用者カード」が必要です。初めて情報・図書コーナーをご利用される方は、名前と住所が確認できるものをお持ちください。すぐにカードを発行します。

### 男女共同参画センターの講座・イベント情報を配信中！



スマートフォンで  
QRコードを読み取るか、  
ID検索をして  
友達追加登録をしてください。



ID: @763zrxid



センター  
facebook



センター  
Instagram



TAKARAZUKAELL