

定年後の暮らしを
イメージしたい

お金って
どれくらい必要？

私をデザインする

キャリアコンサルタントと考える人生設計

4ステップ

健やかに賢く
私らしく働くための
処方箋

いつまで
どんな仕事／働き方を
しょうか。

いつまでも健康
でいたい！

悩めるミドル世代の人生設計をサポートします！

対象 定年後の暮らしに漠然とした不安を抱えているミドル世代（30～50代）の働く女性

受講料 2,000円（全4回分）

日時 9/12^土 10/17^土 11/7^土 1/30^土 14:00～17:00
(全4回) 11/7のみ11:00～14:00

講師

キャリアコンサルタント
土谷 和子さん



北九州市出身。地元企業にて営業事務・管理業務に従事し、働きながら大学・大学院にてマネジメントを学ぶ。その後、職場環境の改善や人事制度改革を行い、ダイバーシティ推進にも尽力し厚生労働省の認定に貢献。
2024年独立し、学生・働く女性等のキャリアを支援している。「働く＝健康」の考えの下、腸活として発酵ヴィーガンマイスター、パン講師としても活動中。

会場

ムーブ5階
企画ルーム1ほか

定員

16名（応募多数の場合抽選）

託児

6カ月～小学校低学年のお子様
500円／人（要事前予約）

お問い合わせ

北九州市立男女共同参画センター・ムーブ 事業課
TEL 093-288-6262（月～土曜 9:00～17:30）
〒803-0814 北九州市小倉北区大手町11-4



申込期限
8/25（火）



お申込はコチラ

Program

9/12(土) 暮らし・仕事・マネーについて考える

定年後の人生をデザインする上で、家計は重要なファクター。『大切にしたい価値観』『どんな暮らしを送りたいか』『どんな仕事／働き方をするか』について、ライフスケジュール表とキャッシュフロー表を作成し、ファイナンシャルプランを活用したキャリア支援を行います。



10/17(土) 心とからだの相談室

いつまで／どのように働くか、キャリアと健康は切っても切り離せない関係です。変化の多い時期を健やかに過ごすために、女性の心身の変化について理解を深めるとともに、からだ改善エクササイズを体験します。



助産師
(出張専門) 陽かり助産院 院長
光橋 幸恵さん



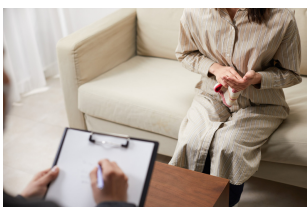
(一社) フレイル予防サポート笑福
代表
福永 和子さん

11/7(土) おいしく健やかに 心とからだを整える

テーマは『腸活』。栄養バランスのよい食事について学び、『最強の腸活フード』とも呼ばれる味噌の手作り体験を行います。体験後は味噌を使ったレシピで参加者同士交流できるランチ会を開催♪
作った味噌はおみやげとしてお持ち帰りいただけます。



1/30(土) 個別カウンセリング／未来相談タイム



受講期間中に『ライフスケジュール表』と『キャッシュフロー表』を作成し、その内容に基づき個別カウンセリングを行います。また、本講座を受講終了後もムーブの『ライフキャリア相談』のご利用が可能です（相談料無料）。