すべての女性が輝くまちづくり

女性は特に、ライフステージによって様々な岐路に立ちます。
どんな環境で どのような道を選ぼうと、イキイキと 健康で充実した日々を過ごせたら･･･。

すべての女性が輝いていれば、その家や地域、会社、日本中の人たちが輝いて、
明るく元気な社会が実現できると思います。

そんな社会を目指して、体験したり考えたりする時間をご用意しました。

■ 日　時：2015年11月14日（土）10：00～17：00
■ 会　場：豊島区役所１階 センタースクエア
東京メトロ東池袋駅より地下通路直結（豊島区南池袋２－４５－１）
■ 参加費：無料

<パネルディスカッション>　**15：30～16：30**

私らしい生き方 ～家庭と仕事と～

いろんな女性の生き方があります。自分なりの仕事、自分なりのバランスのとり方、自分ならではの働き方。
三人の女性をお招きして 三様のお話を伺います。あなたらしい生き方のご参考にしていただけたら･･･。

ファシリテーター（進行役）：安藤 千賀／としまテレビ

<パネラー>

三好 洋子

一般社団法人オトナ
思春期をデザインする
プロジェクト代表理事。

岡山県出身。ベネッセコーポレーションで20年勤務。進研ゼミ事業、人事部門を経て出版部門に。妊娠・出産・育児の雑誌「たまごクラブ」「ひよこクラブ」、主婦の雑誌「サンキュ！」を創刊プロデュース。

本田 由佳

健康医学者／博士（医学）
横浜生まれ。一児の母。

順天堂大学医学部小児科 非常勤助教。
2012年7月まで(株)タニタ開発部に所属し、女性やアスリートの研究、体組成計を企画・開発。現在は大学にて女性の健康、子どもとスポーツについて研究。NHK「クローズアップ現代」「おはよう日本」等に出演。
11/2NHK「あさイチ」出演予定。

赤池 純圭

ASUNA行政書士法務
事務所 代表
長野県出身。三児の母。

保険代理店、大手損害保険会社、プラスチック製品製造メーカーに勤務し、仕事・家事・育児と格闘しながら行政書士試験に合格、開業する。
自身の経験から同じような悩みを持つ女性をサポートしている。

会場では、お楽しみイベントも開催しています。
お子さまと一緒に、是非ご参加ください！

- ワークショップ
  くるみボタン作り、ミニチュアパフェ作り 、こけだま作り
- バルーンアート、マジックショー
- ウォーキング インストラクション
- マッサージコーナー

（協力：大塚食品株式会社）

スペシャルプレゼント

チアシードビスケット“しぜん食感CHiA”（数量限定）
産後ママのためのフィットネス優待チケット（数量限定）

聞きたい！知りたい！

キャリア・法律・健康
無料相談コーナー

起業　職場復帰　お金のこと　運動・栄養　etc…

お気軽にご相談ください！

印刷協力：セントラル印刷株式会社
主催：すべての女性が輝くまちづくり実行委員会

常設ブース

◆ 女性士業による無料相談会
◆ マッサージコーナー
◆ 女性の健康情報展示　（協力：池袋保健所）
◆女性の起業支援コーナー（豊島区生活産業課）
◆パープルリボン相談（DV）
（男女参画平等推進センター）
◆おとな保健室
- 体力とボディーバランス・筋肉量チェック
- 栄養カウンセリング（順天堂大学）
- 骨密度チェック　他

◆ワークショップ［お子さま向け］
- くるみボタン作り　（4歳～小学生対象）
10:30～、11:00～、11:30～
- ミニチュアパフェ作り　（4歳～中学生対象）
13:00～、13:30～、14:00～

※未就学のお子さまは、保護者の方と一緒にご参加ください。

ミニチュアパフェが簡単に作れます！
（このミニチュアパフェは食べられません。）

イベントスケジュール

10:00　開場
10:30
バルーンアート
マジックショー
12:30
ウォーキング インストラクション
～美しい歩行姿勢を身につけよう～
14:30
15:30
パネルディスカッション
「私らしい生き方 ～家庭と仕事と～」
16:30

特設ブース

◆ こけだま作り
11:00～、13:30～（16名様限定）
※当日会場にてご予約ください。

2015年11月14日（土）
10：00～17：00
＜会場＞ 豊島区役所１階 センタースクエア

【ご協力企業・団体等】（五十音順）
- アウトロウ合同会社
- 株式会社あさ出版
- 大塚食品株式会社
- 一般社団法人オトナ思春期をデザインするプロジェクト
- オムロン ヘルスケア株式会社
- 国立成育医療研究センター
周産期・母性診療センター母性内科
- 株式会社ジェンダーメディカルリサーチ
- 順天堂大学 医学部小児科
- セントラル印刷株式会社
- 総務省ICT健康モデル事業事務局 株式会社三菱総合研究所
- 豊島ケーブルテレビネットワーク株式会社
- 一般社団法人美人化計画
- 弁護士法人パートナーズ法律事務所
- 株式会社和大地

池袋駅 徒歩9分（JR線、東武東上線、西武池袋線、東京メトロ副都心線･丸ノ内線･有楽町線）
東池袋駅 地下改札から徒歩3分　（東京メトロ有楽町線）
［1番口方面、通路で直結］
都電雑司ヶ谷駅 徒歩3分（都電荒川線）
東池袋四丁目駅 徒歩4分（都電荒川線）

【主催】すべての女性が輝くまちづくり実行委員会　　【協賛】豊島区
お問合せ先：０３－５９１１－３２１６（担当：磯部／弁護士法人パートナーズ法律事務所）