

働き方に迷っているあなたに伝えたい 『副業起業』の方法と事業者としての基礎知識講座

働き方の多様化が進む今。多くの人が働き方や育児に悩みを抱え、仕事との両立に苦労しています。副業を始める人が急増する中、この講座では、会社員やアルバイトのような給与所得以外の働き方を解説いたします。自分らしく働きつつ、事業者になるための基礎知識が身につく令和の時代に対応した副業(起業)推奨講座です。



2025/11/9 SUN

13:30-15:30



会場：江東区男女共同参画推進センター
(パルシティ江東内) 3階 第1会議室

講師

募集人数：20名
こども同伴不可。
定員に空きがあれば当日参加可能！

元商工会議所職員の起業応援人
Nフォロー事務所 代表 中井健太

受講料：無料

申込み：令和7年10月5日(日) 午前9時～ 電話、窓口、ホームページにて受付
(先着順)

保育：満1歳6ヵ月～就学前(無料、申込時要予約)
※保育ご希望の方は令和7年10月23日(木)までにお申し込み下さい(先着順)

企画：Nフォロー事務所起業部

主催：江東区 企画協力：2025いそどりフォーラム実行委員会

【申込み・問合せ】
江東区男女共同参画推進センター(パルシティ江東内)
江東区扇橋3-22-2 電話03(5683) 0341
(第2・4月曜休館(祝日は開館) 受付時間9:00～21:00)

インターネットの場合

江東区 男女参画 イベントQ

から検索 or 二次元コードからお申し込みください。

会場アクセス

- ▶ 都営新宿線・東京メトロ半蔵門線
「住吉駅」下車 B1出口より徒歩約12分
 - ▶ 都営バス
東22系統・錦22系統
「扇橋二丁目」下車 徒歩約6分
秋26系統
「扇橋三丁目」下車 徒歩約3分
- ※お車でのご来場はご遠慮ください。



SPECIAL EVENT



いとりフォーラム2025 男女共同参画フォーラム
つながる まなべる ひろがる

受講料無料
保育あり・要予約

内閣府男女共同参画局
平成27年度 女性のチャレンジ賞特別部門賞受賞

育自のための小さな魔法

～ 好きを語る 時間～

あなたの好きなことはなんですか？ 日々の仕事、育児や家事に精一杯で「わたしの好きなこと」ってなんだったっけ？ 久しく好きなことを話したり、好きなことをしていなかったかも。そんなあなたにぴったりのワークショップ。

参加者同士が自分の好きなことを語り、聴き合うことで、あら不思議！ 身体中にイキイキしたエネルギーが溢れてきます。

あなたの好きなものをご持参の上、ココロが元気に、身体が軽くなる体験をしに来てください。ご参加をお待ちしています♪

日時：令和7年11月9日（日） 13:30～15:30

会場：江東区男女共同参画推進センター（パルシティ江東）

3階 和室（定員に空きがあれば当日参加可能。途中入場不可）

募集人数：16名（こども同伴不可） 参加時には筆記用具をご持参ください。

進行：立岡 里司、山口 ひとみ（NPO法人育自の魔法 認定ファシリテーター）

申込み：令和7年10月5日（日） 午前9時～ 電話、窓口、ホームページにて受付（先着順）

【申込み・問合せ】江東区男女共同参画推進センター（パルシティ江東）

江東区扇橋3-22-2 電話03(5683)0341

（第2・4月曜休館（祝日は開館） 受付時間9：00～21：00）

インターネットの場合： で



保育：満1歳6ヵ月～就学前（無料、申込時要予約）
＊保育ご希望の方は令和7年10月23日（木）までにお申し込み下さい。（先着順）

企画：NPO法人育自の魔法
主催：江東区
企画協力：2025いとりフォーラム実行委員会

魔法がいっぱいつまった 2時間のシンプルなワークショップ

パート 1

自分の人生を語る

～過去の自分とつながる～

自分の人生をふりかえり、お互いの人生を聴き合い、がんばって生きてきた自分と目の前に人にエールを贈る時間です。



パート 3

自分の未来を語る

～自分の未来を創造する～

パート2で語った大好きなことを継続してやり続けたら、どんな世界が見えますか？そこにスポットライトをあてて5年後の未来を描きます。

＜参加者の声＞

初めて出会った方たちからほめてもらって、ステキ。

お互いを大事にすることを意識すると、自分自身を大事にすることができることに気づきました。

元気になりました。

パート 2

自分の **好き** を語る

～今の自分とつながる～

ココロの声に耳を傾けた時、聴こえてくる自分にとって大好きなモノやこと。好きについて大いに語る時間です。

＜参加者の声＞

「好き」を語れる場は必要。生きていく上でとても大切。

他の人の好きが素敵で、また好きの幅が広がった気がします。

みなさんの好きを語る表情がとてもいきいきしていた。

会場アクセス

▶ 都営新宿線・東京メトロ半蔵門線

「住吉駅」下車 B1 出口より徒歩約 12 分

▶ 都営バス

東 22 系統・錦 22 系統

「扇橋二丁目」下車 徒歩約 6 分

秋 26 系統

「扇橋三丁目」下車 徒歩約 3 分

※お車でのご来場はご遠慮ください。



お口からはじめる心とからだの健康づくり



～口腔ケア～

人生 100 年時代。「元気で長生きーお口からはじめる心身の健康づくり
～口腔ケア～」口腔の基礎知識と口腔ケアの実践(口の中を清潔にする
・口の働きをよくする健口体操・滑舌練習や早口言葉 など)を通して、
フレイル*予防と生涯口から食べるを目指します。 *心と体の働きが弱くなって
きた状態＝虚弱

講 師：金田 恵美子 (歯科衛生士、社会福祉士)

日 時：令和7年 **11月 9日(日)** **13:30～15:30**

* 内容により、途中入場はできませんのでご了承ください。

会 場：江東区男女共同参画推進センター(パルシティ江東内)
地下1階 音楽スタジオ

募集人数：25 名 (こども同伴不可) 定員に空きがあれば当日参加可能です！

受講料：無料

申込み：令和7年**10月5日(日)**午前9時～

電話、窓口、ホームページにて受付(先着順)

保 育：満1歳6ヵ月～就学前(無料 申込時要予約)

※保育ご希望の方は令和7年10月23日(木)までにお申し込みください(先着順)

企 画：四季の会(第4期江東区女性大学〈パルカレッジ〉修了生の会)

主 催：江東区

企画協力：2025いそどりフォーラム実行委員会

【申込み・問合せ】江東区男女共同参画推進センター(パルシティ江東内)受付時間 9:00～21:00

江東区扇橋3-22-2 電話 03(5683)0341 (第2・4月曜休館(祝日は開館))

インターネットの場合: **江東区 男女共同参画 イベント** で **検索**

交通案内

◆都営新宿線・東京メトロ半蔵門線
「住吉駅」下車(B1出口)徒歩12分

◆都営バス

門前仲町、木場、東陽町、豊洲方面及び、
錦糸町方面からお越しの場合

●東22系統 錦糸町駅前⇄東京丸の内北口
(扇橋二丁目下車 徒歩6分)

●東22系統 錦糸町駅前⇄臨海車庫
(扇橋二丁目下車 徒歩6分)

東砂6丁目、亀島橋、境川及び、
清澄・白河方面からお越しの場合

●秋26系統 葛西駅前⇄秋葉原駅前
(扇橋三丁目下車 徒歩3分)

お車でのご来館はご遠慮ください。



男女共同参画推進センターに隣接する
水門橋及び横十間川親水公園の一部
が、現在改修工事のため、閉鎖されてい
ます。お越しの際はご注意ください。