

令和元年

# 講座案内

レイクエコー  
茨城県女性プラザ



レイクエコー

茨城県鹿行生涯学習センター  
茨城県女性プラザ



# 令和元年 茨城県女性プラザ 講座案内

## 講座番号 プラザ1

子育て世代のワーク・ライフ・バランス講座

5月18日(土)

レイクエコー 多目的ホール  
公開講演会 300人  
13:30 ~ 15:00

「今、子に伝えたい  
親孝行の心」

青谷 洋治

(㈱坂東太郎 代表取締役会長)



## 講座番号 プラザ2

男女共同参画推進リーダーセミナー

6月4日(火)~6月5日(水)

レイクエコー 大研修室 10:15 ~ 翌日 15:30  
宿泊研修(1泊2日) 20人  
宿泊費, 食費(6,526円)

① 6/4(火) 10:15 ~ 10:45

「茨城県女性プラザ作成の  
学習プログラムを使ってみませんか？」

(茨城県女性プラザ課 職員)

② 6/4(火) 11:00 ~ 15:30

「男女共同参画の視点に立った  
広報紙作成をすすめるために」

瀬山 紀子

(埼玉県男女共同参画推進センター  
(With You さいたま) 事業コーディネータ)

② 6/5(水) 9:30 ~ 15:30

「驚くほど人が集まる!  
チラシの作り方」

野竿 達彦

(株式会社Y-プロデュース 代表取締役)



## 講座番号 プラザ3 連続講座

女性のためのコミュニティ・ビジネス体験講座

講座参加者のうち、希望する方には、講座  
10月27日開催の「女性プラザフェスタ」で 女性20人  
優先的に出店の場を提供します。  
講座で学んだ事を生かして活動してみませんか?

① 6月11日(火)

レイクエコー 講座室2  
10:00 ~ 15:00

「起業体験ゲーム 『ダイナミズム』」



松橋 裕子

(シェアオフィスSSS 代表)



鷲田 美加

(一般社団法人茨城県女性  
起業家支援ネットワーク)

② 6月18日(火)

レイクエコー 大研修室  
10:00 ~ 12:00

「夢を叶えるための  
行動計画」



吉村 千鶴子

(吉村経営コンサルタント 代表)

③ 6月25日(火)

レイクエコー 大研修室  
10:00 ~ 12:00

「理想のお客様を引き寄せるための  
コンセプト作り」



高浜 ゆみえ

(mist (ミス) 代表)

## 講座番号 プラザ4

男女共同参画ネットワーク講座

6月26日(水)

県生涯学習センターレッスン室  
出前講座 50人  
13:30 ~ 15:30

「ビジネス新教養としてのジェンダー  
~優良企業のCM炎上事例から学ぶ」

治部 れんげ

(ジャーナリスト  
昭和女子大学現代ビジネス研究所研究員)



## 講座番号 プラザ5 連続講座

地域活動をデザインする講座

7月3日(水), 9月4日(水)

レイクエコー  
和室研修室

講座 女性 20人 10:00 ~ 12:00

企画メンバー募集!

「本でつながる楽しいイベント『かえっこ』  
~子どもたちの地域活動をクリエイトする~」

和田 直子 (NPO法人わくわくねっと65(ろっこう)代表)

## 講座番号 プラザ6

男女共同参画ネットワーク講座

7月9日(火)

水戸生涯学習センター大講座室  
出前講座 50人  
13:30 ~ 15:00

「『職場のいじめ・ハラスメント対策』  
~快適な職場を保つために~」

加藤 美香保

(弁護士/千葉商科大学大学院客員准教授)



## 講座番号 プラザ7

がんばる女性応援講座

7月16日(火)

レイクエコー大研修室  
講座 40人  
10:00 ~ 12:00

「言葉の力が未来を変える  
~人を励ます言葉がけ  
ペップトーク~」

菅野 昭子

(Ange Gardien(アンジェガーディエン)代表  
日本ペップトーク普及協会 認定講演スピーカー)



## 講座番号 プラザ8

仕事につながるPC講座

8月28日, 9月25日, 10月30日,  
11月27日 水曜日

レイクエコー大研修室  
連続講座 女性 20人  
10:00 ~ 12:00

エクセルを使用したことがある方限定!  
パソコン貸出有り。

島袋 海

(Paso ∞ Cafe IT サポーター)



## 講座番号 プラザ9 連続講座

暮らし改造計画

9月14日(土), 9月28日(土)

レイクエコー  
講座室1  
講座 20名  
10:00 ~ 12:00

「夫婦で見直す我が家の暮らし」  
vol.1~家事のよもやま話  
-よその家事をのぞいてみよう編  
vol.2~家事の棚卸し  
-明るい老後を目指す家事編

佐光 紀子 (ナチュラルライフ研究家/翻訳家)



## 講座番号 プラザ10

子育て世代のワーク・ライフ・バランス講座

9月18日(水)

レイクエコー多目的ホール  
公開講演会 300人  
14:00 ~ 15:30

「100倍楽しくなる仕事と人生」

川村 妙慶

(真宗大谷派 僧侶 アナウンサー)



## 講座番号 プラザ11

男女共同参画ネットワーク講座

10月20日(日)

県生涯学習センター  
多目的ホール  
出前講座 50人  
13:00 ~ 16:00

「多様な性と生について考える  
~セクシュアルマイノリティを  
切り口に~」

河野 陽介

(多様な性を考える会 にじいろ神栖 代表)



## 講座番号 プラザ12

男女共同参画ネットワーク講座

10月27日(日)

レイクエコー多目的ホール  
公開講演会 300人  
10:00 ~ 11:30

「わたらしい生き方  
~グレイヘアという選択~」

近藤 サト

(フリーアナウンサー/ナレーター)



手話通訳有り  
女性プラザフェスタ同日開催!



講座番号 プラザ13

「明日の私」をつくる講座

11月7日(木)

レイクエコー 講座室2  
講座 女性 40人  
13:30 ~ 15:30

「やりたい事をあきらめない  
～女性のための時間管理術～」



内田 友美

(星槎大学大学院特任教授)

講座番号 プラザ15

男女共同参画ネットワーク講座

11月12日(火)

県南生涯学習センター  
軽運動室  
出前講座 女性 50人  
13:30 ~ 15:30

「心とカラダの力に気づく  
女性のための護身術～WEN-DO」

動きやすい服装でご参加ください。

持参物：座布団orヨガマット ※貸出もあります

橋本 明子

(リアライズ YOKOHAMA 代表)



講座番号 プラザ14

自分らしく輝くためのプロジェクト

11月9日(土)～11月10日(日)

レイクエコー講座室1 他  
16:00 ~ 翌日 9:00  
宿泊研修 (1泊2日)  
女性 20人

参加費 7,500円(宿泊費,食費,材料費含む)  
持参物 鏡(手鏡 or 据え置き),  
普段お使いのメイク用品,  
筆記用具, 動きやすい服装(ヨガ)  
宿泊に必要なアメニティグッズ等

「自分の魅力に出会う!大人のためのメイクレッスン」

柏木 恭子 佐々木 勝子  
(マナー OJT インストラクター)



「和の香りで心を癒す  
～天然香薬を使った匂い袋作り～」

岩井 由紀子

(アロマ&ハーブ専門店 ウブド  
アロマセラピスト/薫物屋香薬 香司)



「早朝ヨーガ」

小島 ゆう子 (ヨーガ講師)

講座番号 プラザ16

がんばる女性応援講座

11月30日(土)

レイクエコー多目的ホール  
公開講演会 300人  
13:30 ~ 15:00

「元吉本,伝説の女マネージャーが語る  
ココロの元気の作り方」

大谷 由里子

(有志縁塾 代表取締役  
人材活性プロデューサー)



★託児あります (3才～未就学児)

各講座・講演会時に託児を行っております。

ご希望の方は、実施日 10 日前までにご連絡ください。

※ 出前講座・宿泊講座時は行っていません。

※ 託児の受け入れには、人数制限があります。お問い合わせください。

★サークル支援

レイクエコーの研修室を子育てグループ・サークル、親子で活動する場所として無料提供します。子育て世代を対象とした学習会のお手伝いも行います。レイクエコーを子育て世代のコミュニティースペースとしてご活用ください。

【申込書】

ふりがな		市町村名		申込講座番号	例) プラザ 1, プラザ 16
氏名		年代	歳代		
電話	(必ずご記入願います)				

※個人情報は適切に管理し、今後の講座内容等に使用させていただきます。目的以外では使用いたしません。

※変更があった場合には、ご連絡をお願いいたします。

◆申込み開始 令和元年 5月8日(水) 9:00～

◆申込み方法 電話、FAXにてお申込みください。各講座とも定員になり次第、締め切ります。

※ FAXでお申込みの方は、折り返し確認の連絡をさせていただきます。

◆団体申込み グループ・団体でのお申込みも受付けます。代表の方は、団体・グループ用申込書\*1にご記入の上、FAX、メールもしくは郵送にてご提出ください。(\*1 団体・グループ用申込書は、レイクエコーホームページよりダウンロードできます。)

◆昼食予約 昼食は館内レストラン(ランチ820円\*10月以降変更予定)をご利用ください。衛生管理上飲食物の持ち込みはお断りしております。

レイクエコー 茨城県女性プラザは… 茨城県教育委員会の指定を受けた(公財)茨城県教育財団が管理する宿泊研修施設です。

申込み・問い合わせ **レイクエコー**

茨城県鹿行生涯学習センター

茨城県女性プラザ(担当 女性プラザ課)

電話 0299-73-2300

(9:00～21:00 月曜日は除く)

FAX 0299-73-3925

〒311-3824 行方市宇崎1389

E-mail: lakeecho@lakeecho.gakusyu.ibk.ed.jp

HP: http://www.lakeecho.gakusyu.ibk.ed.jp



レイクエコー  
ホームページに  
アクセスできます。

