

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。
とんな環境で 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させていただけたら…。

ファシリテーター（進行役）：山下 マリ/すべての女性が輝くまちづくり実行委員

<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）



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！

スペシャル
プレゼント

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。)

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
- 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

【主催】すべての女性が輝くまちづくり実行委員会

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)

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。



- 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)

【協賛】豊島区