

女性のための これからの人生設計講座

～私の人生の地図を描き直す～

家庭や仕事、子育てなど、さまざまな役割を担ってきた
女性のための講座です。

これまでの人生を振り返り、自分の価値観や強みを整理し、
これからの人生を主体的に描いてみませんか？

ワーク・ライフ・バランスや固定的性別役割分担意識についても
考え、自分らしくいきいきと活躍する一歩を踏み出しましょう。

これからの
私が楽しみになる
時間です



日時

2026年

9月26日(土)
14:00～16:00

会場

上越市市民プラザ
第1会議室
(上越市土橋2554)

定員

30名
(受付開始)
9月4日(金)

参加・保育
無料

講座の内容

- 1 人生の振り返りワーク
これまでの人生を振り返り、
大切にしてきたことを見つめ直します。



- 2 価値観と強みの整理
自分の価値観や強みを知り、
「私らしさ」を再発見します。



- 3 これからの10年を描く
やりたいこと、挑戦したいこと、
地域や社会との関わりを考えます。



- 4 小さな一歩を決める
今日から始められることを見つけ、
未来への一歩を踏み出します。



ひとりでの参加も、安心してご参加ください。
同じ思いを持つ仲間と出会える時間です。

講師

五十嵐 郁代 さん

植物療法士・(一社)終活カウンセラー協会認定カウンセラー
植物の力や終活カウンセラーとしての経験を活かし、
女性が自分らしく生きるサポートを行っています。
やさしく寄り添う語り口で、参加者の気づきと
一歩を応援します。

こんな方におすすめ

- ✓ これからの生き方を考えたい方
- ✓ 夫の定年後の生活に不安がある方
- ✓ 地域との関わりを持ちたい方
- ✓ 自分の強みを整理したい方



保育定員 3名 (対象：6ヶ月以上～就学前)
9月15日(火)までにお申込みください。



この講座は上越市が
男女共同参画推進センター
登録団体に事業を委託しています

企画・運営は 男女共同参画を応援する会

男女が互いに尊重し合い、誰もが自分らしくいきいきと暮らせる社会の実現を目指し、
学びや交流の場づくり、啓発活動などを行っている市民団体です。

お申し込み
お問合わせ

ウイズじょうえつ (上越市男女共同参画推進センター)
〒943-0821 上越市土橋2554 上越市市民プラザ2階
電話：025-527-3624 FAX：025-522-8240
E-mail：d-sankaku@city.joetsu.lg.jp
受付時間：平日8：30～17：15
※土・日・祝・市民プラザ休館日(第3水曜日)を除く

ホームページから
申し込みができます！

ウイズじょうえつ 検索



FAX:025-522-8240

受付は
9/4(金)から

期日前の申込は
ご遠慮ください

令和8年度 上越市男女共同参画推進センター講座

9月26日(土)

女性のためのこれからの人生設計講座

～私の人生の地図を描き直す～

参加申込書

- ◆ 参加ご希望の方は、必要事項を市ホームページ、電話、FAX、メールのいずれかでお申し込みください。申込受付は9月4日(金)からです。電話やメール等の場合は、下記の表の必要事項をお伝えください。
- ◆ 定員については申込順となります。定員を超えた場合は、お断りの連絡をさせていただきます。

市ホームページ
からの申込は
こちら



ふりがな 氏 名		電話番号(日中連絡が取れる番号)
住 所		
メールアドレス		@
※メールアドレスがない場合は記載不要		
保育を 希望する場合	お子さんの お 名 前 ふりがな 年齢(歳 カ月) 性別()	<保育に関する備考>
	お子さんの お 名 前 ふりがな 年齢(歳 カ月) 性別()	

※個人情報の利用目的…申込書に記入いただく個人情報は、受講者名簿の作成、必要な場合の連絡以外には使用しません。

保育ルームについて(無料)

- ・対 象 : 6 か月～未就学児
- ・定 員 : 3 人(申込順)
- ・申込締切 : 9月15日(火)

保育希望の方へは保育連絡票を送付しますので、「郵便番号」「住所」を必ずご記入ください。

欠席連絡について

都合が悪くなり欠席する場合、また保育が不要になった場合は、当センターまでご連絡ください。

電話:平日 8:30～17:15 土曜 9:00～17:00
※土曜は、男女共同参画推進センターはお休みです。
女性相談の相談員にお伝えください。