

アクティブ・ウーマンズ・カレッジ



一歩踏み出す、わたしに勇気を！

第9期 受講生募集！

2025年度

チャレンジしたい女性の
一歩を応援する厳選プログラム
「いつか」やってみたいを
「今から」始めませんか？

気仙沼に暮らすあなたへ

AWCでは、地域の女性たちと出会い、
一緒に学ぶ仲間ができます。

講座を重ねることで自分らしさを発見したり、
新しい可能性を見つけ出し、

「自分もできる」と思えるようになることをサポートします。

／わたしたちが応援します／



ウィのスタッフたち

連続講座／全6回／10:00～12:30／日曜開催
(第5回のみ10:00～14:00開催)

第1回
6.1
(日)

第2回
7.6
(日)

第3回
8.24
(日)

第4回
9.28
(日)

第5回
10.19
(日)

第6回
11.30
(日)

AWCの ステップ



1.話を聞く



講師は地域で活躍する女性たちです。事業への思いやその取り組みを知り、たくさんのヒントを得ます。

2.自分を知る



自分のこだわりをマップにし、参加者同士で共有し合うことを通して、ひとりでは気づけない自分らしさを発見します。

3.カタチにする



デザイナーと相談しながら、自分を伝えるキャッチコピーと写真やイラストを使い、名刺を作ります。

連続講座／全6回／10:00～12:30／日曜開催／会場：市民福祉センターやすらぎ
(第5回のみ10:00～14:00開催)

第1回

開講式・オリエンテーション・ワークショップ
これまでの自分の棚おろし

6.1(日)

第2回

ワークショップ
はじめの一步の踏み出し方
—好き・得意を地域で活かす—

7.6
(日)

講師 | 畠山 真樹さん(umi no niwa 美容室)
板林 恵さん(SCENERY)



畠山 真樹さん



板林 恵さん

階上で人と海と自然に優しいオーガニックサロンを営んでいます。結婚を機に気仙沼へ移住し、6歳と3歳の子どもを子育て中です。

気仙沼・陸前高田・大船渡を拠点に、フリーランスのライター・カメラマンとして活動しながら、女性の働き方を応援する活動にも力を入れています。

第3回

ワークショップ
自分らしさの発見+自分軸の探求

8.24
(日)

講師 | 矢野 明日香
(NPO法人ウィメンズアイ)



矢野 明日香

第4回

ワークショップ
自分を伝える名刺づくり —私のこれからアクション—

9.28
(日)

講師 | 鈴木 歩さん(株式会社ペンシー 代表取締役)
加藤 尚さん(株式会社ペンシー)



鈴木 歩さん



加藤 尚さん

震災後に気仙沼市唐桑から始まったデザイン会社です。立ち上げ当時は、女性が1人で事業を始めるには沢山の壁がありましたが、この地域で奮闘する女性リーダーがとても心強く、大きな支えでした!

第5回

ワークショップ・トークサロン
地域の課題に目を向ける —自分ごと化から始まる活動—

10.19
(日)

講師 | 小野寺 愛さん (スローフード三浦半島代表/一般社団法人そっか 共同代表/エディブルスクールヤード・ジャパン)

ランチをはさんで10:00～14:00開催。ランチ代は自費となります。



小野寺 愛さん

神奈川県逗子市在住。3児の母。森や海をベースに子どもと大人と一緒に遊び、暮らしを作るコミュニティ「(一社)そっか」の運営と、国内・海外でスローフードの活動を通して、食の大切さを伝え生産者を応援しています。

第6回

ワークショップ・修了式
小さな一歩 —わたしのアイデアが地域をちょっぴり素敵にする—

11.30
(日)



一歩を踏み出したことが
嬉しかったです

これから先、まだやりたい事が
定まっていなくても、
講師の話を聞いて自分を模索する時間も
大切なんだと思えました

全体的なテンポや
雰囲気が
心地よかったです

同期の参加者が
変わっていく様子が
魅力的でした

修了生の声

申込締切 5月15日(木)

対象者 18歳～40代の女性で市内在住の方
または市内に通勤・通学をしている方。

定員 15名

受講料 無料

託児 有り(無料、要事前申込)

申込方法

二次元コードより
フォーム申し込み、又は電話。



WEB申込は
こちら

申込先・お問合わせ先

▶ 気仙沼市震災復興・企画部
地域づくり推進課 男女共同参画推進室
TEL: 0226-22-3409
MAIL: chiiki@kesennuma.miyagi.jp
▶ 特定非営利活動法人ウィメンズアイ
TEL: 090-6065-1517
MAIL: k.activewoman@gmail.com



ウィメンズアイの
Facebook