



女性ロールモデルとの交流会

My Role Model



“わたしのロールモデル” をみつけよう～ヨガ講師&料理代行編～

Yoga



山本りのさん

《ヨガでソーシャルワークするひと》

Food



岸本ちかさん

《笑顔がふえる料理代行つむぐや》

一歩先を行く先輩女性と交流することで、
あなたらしい一歩を踏み出してみませんか？

対象 起業・NPO法人・ボランティア活動など
何かを始めてみたいと思っている、または、すでに活動を始めている
女性の皆さん（甲府市在住の方に限る）

日時 2023年11月2日（木曜日） 10時00分～12時00分

会場 創作の森おびな（下帯那町24）

申込期間 2023年10月2日（月）午前10時～



▲詳細はこちらから

※ 詳細・お申込み方法・お問い合わせ先は裏面もしくはHPをご覧ください。

主催：甲府市人権男女参画課女性活躍係

女性ロールモデルとの交流会とは？

起業を始めたい女性に向けて開催する

ロールモデル（お手本となる人）となり得る先輩起業家等によるワークショップや体験会など、あなたらしい一歩を踏み出すための交流会です。

“わたしのロールモデル” をみつけよう～ヨガ講師&料理代行編～

❁ 山本りのさんのヨガレッスン体験&岸本ちかさんのお弁当実食！

❁ 妻であり母でありながら、個人事業主として活躍されるお二人との交流会！活動に込めた想い、家庭と仕事の両立・スケジュール管理・SNSの運用方法など実際に起業している先輩起業家の方からお話が聞けるチャンスです！

参加対象 起業・NPO法人・ボランティア活動など、何かを始めたいと思っている、または、すでに活動を始めている女性の皆さん（甲府市在住の方に限る）

開催日時 2023年11月2日（木曜日）10時00分～12時00分

会場 創作の森おびな（下帯那町24）

参加費 無料（岸本ちかさんのお弁当付き）

持ち物 飲料・ヨガマット（お持ちの方）・運動ができる服装

❁ お申込方法 ❁

募集人数 15名（先着順）

申込期間 2023年10月2日（月曜日）午前10時～

申込方法 メールまたはFAXにて甲府市人権男女参画課女性活躍係までお申込みください。その際には、下記必要項目をお伝えください。

【必要項目】氏名／住所／年齢／日中連絡の取れる電話番号／メールアドレス

《お申込・お問い合わせ先》

甲府市人権男女参画課女性活躍係

☎ メールアドレス：daniyoks@city.kofu.lg.jp / FAX : 055-222-2062

☎ 電話番号：055-225-3940

講師プロフィール

山本りのさん

「誰もがありのままの自分でいられる社会へ」をテーマに、

地元・山梨県甲府市を中心にヨガ講師・社会福祉士として活動。

《主な活動》子連れOKのヨガ教室開催、フリーランス向けコミュニティ主宰



岸本ちかさん

出産や子育てをする方たちのお守りみたいな存在になればと「つむぐや」を設立
毎日の食事を大切にしたいと願う方々に向けた料理代行

包丁と火を扱うことができる年齢～料理が苦手、作ったことがないという大人まで、誰もが明日から作れるような料理塾も開催

