

# LIFE SHIFT! キャリアの節目

## 「ミドルシニアを豊かに生きる」

### ためのワークショップ

無料体験  
若干名募集

キャリアの節目に差し掛かるミドルシニアを豊かに生きるために、  
自分の強みを考えてみるワークショップ。  
自分自身で、仲間同士で、ワークを通して「好き」なことを起点に、  
改めて大切にしたいことを見つめなおす時間です。



11月7日(金) 13:30～15:20

きらら鎌倉生涯学習センター

- 【対象】 キャリアの節目に差し掛かるミドルシニアの方
- 【定員】 若干名（応募多数の場合は抽選）
- 【参加費】 無料

ウェルビーイング  
DAYSの  
HPはこちら



通常鎌倉ウェルビーイング DAYS の参加 PASS が必要ですが、上記講座に限り無料で体験できる特別枠を若干名募集します。この機会にぜひご参加ください！  
鎌倉ウェルビーイング DAYS の他のプログラムに参加をご希望の方は、こちらから参加 PASS をご購入ください。

〆切は  
10月31日(金)  
です



講座申込はこちら  
(きららHP)

# 鎌倉ウェルビーイング DAYS とは？

ウェルビーイングな社会の実現に向けて個人や企業が枠を超えてつながり  
ウェルビーイングな生き方・働き方を共に実践していくコミュニティ型のイベントです。  
一人一人が「心身の健康」や「生きがい・働きがい」と向き合い、仲間とつながり、  
地域コミュニティの中で実践することで、ウェルビーイングな人生への一歩が始まります。

## 鎌倉ウェルビーイング DAYS でできること

1

### プログラムに参加する

Day1：キャリア Day2：ウェルビーイング Day3：まちづくり  
参加日によってプログラムのテーマがあります。また、パスがあれば、  
どのプログラムも追加料金なく受けられます（交流会を除く）。

2

### 仲間と出会う

ウェルビーイングな働き方を実践している講師や参加者  
が集います。交流会やプログラムを通して、かけがえの  
ない仲間と出会うことができます。

3

### コミュニティに参加して、プログラムを提供できる

何か始めてみたい！プログラムを提供してみたい！と思ったら、  
次はプログラム提供者としてチャレンジしてみましょう！  
コミュニティに参加すると、対象期間内でのプログラム提供やその内容を  
ブラッシュアップする機会、連携コーディネートなどのサポートを受けられます。

ウェルビーイング  
DAYS  
のHPはこちら



## 《 渡辺 みさき 》



ヒトノコト代表、一般社団法人まちの人事部鎌倉理事  
一般企業の人事部でキャリアをスタート。人事・採用・教育研修に携わり、  
採用面接・社内ジョブローテーション・社内研修体系の刷新・新人から管理職  
までの社内研修の企画・運営を担う。独立後、誰もが幸せに働ける、「働くまち  
鎌倉」を目指し、「鎌倉の人事部」として、鎌倉を中心に、人事業務サポートを  
行う

きらら鎌倉の HP から必要事項を入力の上、お申込みください。

受付期間 2025年10月10日(金)～10月31日(金)

結果通知 11月2日(日) 予定

URL <https://kirara-kamakura-city.jp/event/>

お問合せ：きらら鎌倉生涯学習センター TEL：0467-25-2030  
〒248-0006 鎌倉市小町 1-10-5 (JR 鎌倉駅東口から徒歩 3分)

※鎌倉市生涯学習センターは鎌倉ウェルビーイング DAYS に協働し、  
当講座に関してのみの主催となります。鎌倉ウェルビーイング DAYS 全体の主催は  
「鎌倉ウェルビーイングラボ」となります。

講座申込はこちら  
(きららHP)

