



働くことに不安を抱える女性のための
自信回復プログラム



スマホからはじめる、 デジタル仕事術

スマホが
わたしの
味方になる。

私を更新する 3日間

女性のキャリアは多様です。
事務職やデザイン関連の経験がない人も、
新しい一歩を踏み出すために、デジタル関連の
基礎を学ぶ講座を開催します。

お家にPCがなくても大丈夫！
スマホを仕事の道具に変え、
将来の不安を自信にしませんか？



全3回の日程

9.13 日 | 9.27 日 | 10.11 日

🕒 10:00 - 13:00

各回の詳細は裏面をご覧ください。



講師

北野 典子 氏

株式会社メディアクリエイツ
代表取締役



対象

働くことやキャリア形成に不安を抱える女性（非正規・アルバイト等、経済的自立を目指す女性）

会場

京都市男女共同参画センターウィングス京都
2F セミナー室A

定員

10名※

参加費

無料

保育

あり（無料・要申込）※生後4カ月～就学前まで

※定員を超える場合は抽選（全3回参加可能な方を優先）



全3回
(1回180分)



定員10名



Wi-Fi完備
レンタルPC利用



安心の対話時間



コスメプレゼント

この講座は・・・

非正規雇用やアルバイトで生計を立てる女性が抱える「将来への不安」と「デジタルへの抵抗感」を同時に
解消するための短期集中講座です。毎日使うスマホをあなたの強みになる「仕事の道具」へとアップデート。
パソコンの仕組みも学びながら、自信と自立への一歩をここから一緒に踏み出しませんか？



3日間のプログラム



DAY
1 9.13 日
10:00-13:00

スマホを「仕事の道具」 に変える

パソコンの仕組みを知り、スマホを連
携させてみよう



DAY
2 9.27 日
10:00-13:00

伝わるデザインとチームワーク を体験

人気のCanva（キャンバ）を使って、
仕事に役立つスキルを学ぶ



DAY
3 10.11 日
10:00-13:00

スマホから「新しい働き方」へ 一歩を踏み出す

実際の求人サイトを使って、お仕事へ
の応募にチャレンジ！

講師紹介



北野 典子（きたの・のりこ）

株式会社メディアクリエイツ
代表取締役

30年以上デジタル業界に携わり、
Web制作やAI活用を指導。初心者に
寄り添い、「苦手」が「できた！」
に変わる講座を行っている。

講座で使用するアプリ

Canva

Instagram

ChatGPT

GoogleWorkspace（Googleドラ
イブ、ドキュメントなど）

対象 働くことやキャリア形成に不安を抱える女性（非正規・アルバイト等、経済的自立を目指す女性）

会場 ウィングス京都 2Fセミナー室A（Wi-Fi完備、レンタルPC利用）

定員 10名※ **参加費** 無料 **保育** あり（無料・要申込）生後4カ月～就学前まで

※定員を超える場合は抽選（全3回参加可能な方を優先）

参加要件 ・ご自身のスマートフォンをお持ちの方
・パソコンの基本的な操作（マウス操作、簡単な文字入力、ファイルの保存・更新など）ができる方

*講座では、ご自身のスマホと会場のパソコンをどちらも使用します。全くの未経験者向けではありません
のでご注意ください。

*講座で使用するアプリのインストールをお願いいたします。

お申し込み方法

お申込みは
こちらから



お申込み締切

2026年8月31日（月）

※全3回参加できる方を優先します
（単発参加も可）

*個人情報の取り扱いについて

申込者の氏名・連絡先などの個人情報はお申込みいただいた講座に関する事務連絡
および関連するご案内などに使用し、他の目的には一切使用いたしません。

こんな方におすすめです

- ✓ 自分に自信が持てず、
なかなか一歩が踏み出せない
- ✓ ブランクがあり、
再スタートに不安がある
- ✓ スマホを使って、
できることを増やしたい
- ✓ 同じような経験を持つ人と
つながりたい

お問い合わせ 公益財団法人 京都市男女共同参画推進協会 啓発・連携チーム

☎ 075-212-8013 FAX 075-212-7460 ✉ jigyo@wings-kyoto.jp

営業時間 月～土 9:00～21:00 日祝 9:00～17:00 *水曜休館

〒604-8147 京都市中京区東洞院通六角下 御射山町262番地 京都市男女共同参画センター内

主催 京都市 / 企画・運営 公益財団法人京都市男女共同参画推進協会
協力 (一社) バンクフォースマイルズコスメバンクプロジェクト

京都市印刷物 第081339号 令和8年8月発行/文化市民局共生社会推進室男女共同参画推進担当



京都市
CITY OF KYOTO