

姉妹のようにつながる起業チャレンジ

開催日程：全6回

受講無料・単発受講可能

事前予約制

会場・詳細については裏面をご覧ください。

女性の起業チャレンジ応援事業は、福島市で起業を目指す女性のための事業です。先輩女性起業家と、これから起業したい女性を「姉妹」にたとえ、先輩女性起業家が身近なロールモデルとして夢を応援します。

対象

起業に興味のある女性

<過去受講者の再受講歓迎>

福島市在住の方・福島市で起業したい方
※起業して概ね3年以内の方も受講可能です。

こんな女性にオススメ

自分らしく働きたい！
いつか起業してみたい！
副業として起業にチャレンジしてみたい！
起業にちょっと興味関心がある！
起業したばかりだけどうまうかない…



ポイント①

気軽に参加できる

参加の敷居が低いのがこの事業の最大の特徴です。
毎年受講しているリピーターさんもいらっしやいます。

ポイント②

仲間ができる

起業分野は違っても、起業という同じ夢を持つ同士、すぐ仲良くなりネットワークが構築されています。

ポイント③

体験ができる

1つでも受講すれば、先輩女性起業家の職場でプチインターンシップができます。自分の希望する起業分野でなくても、参加してみると意外な気づきがあります。
【10名限定】

申込方法

オンライン申請

左下のQRコード読み込みまたは福島市ホームページよりご検索ください。



福島市ホームページ内

起業チャレンジ

検索



各回の詳細は裏面または上記QRコードよりご覧ください。

※お申込みいただいた方へは、開催日5日前までに詳細をメールにてお送りします。メール設定でドメイン指定受信をご利用の方は、お手数ですが次のメールを受信できるよう設定の変更をお願いいたします。

@mail.city.fukushima.fukushima.jp

※託児をお申込みの方へは、申込み後お電話にてご連絡いたします。

※事業終了後、年に一度追跡アンケートを実施しますが、受講された方は必ずご回答ください。

※お申込時に入力いただいた個人情報は、事業運営の目的以外で使用することはありませんが、今後アンケート調査協力依頼などの際に使用させていただきます。

※福島市から緊急に連絡する必要がある場合、携帯電話やスマートフォンにショートメッセージやメールを送信することがありますのでご了承ください。

※やむを得ず欠席される場合は、準備の都合上必ずご連絡をお願いいたします。

【お問合せ】

福島市男女共同参画センター（ウィズ・もとまち）

〒960-8035 福島市本町2番6号

024-525-3784

月～金曜 8:30～17:15（祝日を除く）

令和7年度事業カリキュラム

単発受講可能！
過去受講者の再受講OK!!

A チャレンジ講座

知識習得・学び・気付き

B 起業姉妹カフェ

つながり・仲間づくり

チャレンジ講座①

A-1

自分の強みの
再発見

8/31

日

13:30~16:30

自分のキャリアを振り返りビジネスアイデアを作ろう

会場 男女共同参画センター4階大会議室
定員 先着35名
内容 自分のキャリア振り返り
自分らしいビジネスアイデアを考える

講師



リファインアカデミー株式会社
代表取締役 重巢敦子さん

起業姉妹カフェ①

B-1

つながり
出合い

9/6

土

13:30~15:30

先輩女性起業家との交流・仲間づくり

会場 男女共同参画センター4階大会議室
定員 先着20名
内容 先輩女性起業家との交流・人脈づくり
(成功談や失敗談などを聞ける)

先輩女性起業家

起業姉妹カフェコーディネーター



一般社団法人アイプロデュース
代表理事 渡辺明美さん
[子育て支援・コミュニティ]



あだち社会保険労務士事務所
安達里絵さん
[社会保険労務士]



mana fk - まなふく
福浦真奈美さん
[ライター・ハンドメイド]

チャレンジ講座②

A-2

起業基礎知識

9/21

日

13:30~16:30

起業手続きまるわかり 起業プロセス

会場 男女共同参画センター4階大会議室
定員 先着35名
内容 起業までの基礎知識を学び、
全体像をイメージする

講師



中小企業診断士
相馬由寛さん

～特別企画～
「日本政策金融公庫って
どんなところ？」

日本政策金融公庫 福島支店

託児
なし

起業姉妹カフェ②

B-2

実際に見て
イメージ膨らむ

9/27

土

13:30~16:00

“オトナ”の社会科見学

集合場所 市民センター308会議室
定員 先着10名
内容 先輩女性起業家の仕事場見学と交流
(市の公用車で移動します)

見学先



よつ葉のクローバー-FARMERS GARDEN
横山智美さん
[農産物直営カフェ・サロン経営]



親子教室ニコマル
菅野多佳子さん
[子育て講座・幼児教室講師]

託児
なし

チャレンジ講座③

A-3

ブランディング
&
撮影のイロハ

10/4

土

13:30~16:30

女性起業の第一歩！ブランディングとスマホ発信の実践

会場 男女共同参画センター4階大会議室
定員 先着35名
内容 (1) 事業のブランディング・便利ツール・リスク管理
(2) プロに学ぶスマホ撮影講座

講師

(1) リファインアカデミー株式会社
代表取締役 重巢敦子さん

(2) 株式会社FREES CASE
代表取締役 門澤真由美さん



起業姉妹カフェ③

B-3

思いがけない
アイデアが見つかる

10/19

日

13:30~16:30

双子のようにつながり起業をステップアップ

～あなたの可能性は誰かの可能性～
会場 シェアキッチンHakuba (飯坂町湯野字湯ノ上28番地)
定員 先着20名
内容 事業内容の可能性を考えるグループワーク
事業マッチング

ファシリテーター

リファインアカデミー株式会社
代表取締役 重巢敦子さん

先輩女性起業家



シェアキッチンHakuba
坪井有佳子さん
[シェアキッチン運営]



こひの喫茶
菊田宏美さん
[カフェ]

託児
なし

※会場へは公共交通機関をご利用いただくか、お車でお越しの場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

託児

[A-1] [B-1] [A-3] では、先着5名まで2歳～未就学児を保育士がお預かりし、講座等をご受講いただくことが可能です。
託児希望の場合は各開催日の2週間前までお申込みください。(申込み後のキャンセルは3日前までをお願いします。)

プチインターンシップ
<先着10名限定>

先輩女性起業家さんの仕事場で起業体験

体験受入期間：令和7年9月1日

～令和8年2月28日まで

【注意事項】

- ① 講座またはカフェを1つ以上受講してください。
(過年度に受講したことがある場合も可)
- ② 1回あたりの体験時間は2時間程度です。
- ③ 起業姉さんの都合により、日時等ご希望に添えない場合もございます。
- ④ 体験回数は、起業妹さん1人あたり年2回までですが、希望する起業妹さんが多数の場合は、未実施の妹さんを優先します。
- ⑤ 体験中の事故などに備え、市で傷害保険等に加入します。
- ⑥ 体験中の様子を写真に撮らせていただき、広報等に使用させていただきます。



体験して、
起業した方もいます！



自分と異なる起業分野
でも参考になる！

体験先等の詳細は
ホームページから
ご確認ください。



福島市ホームページ