



らら京は、起業や地域活動にチャレンジする輝く女性を応援しています！！

起業をめざす女性の交流サロン

Co-Coサロン

「お店を持ちたい」「趣味・特技を活かしたい」「社会参加をしたい」「自己実現したい」「自分の夢を話してみたい」「育児・家庭も大事にしながらか仕事をしたい」「人脈や活動の幅を広げたい」「起業について相談したい」「女性起業家の話が聞きたい」など、こんな「想い」の方を対象にセミナー&情報交換・交流会を開催しております。



第1回 4月11日(水) 京町家 さいりん館 室町二条

<テーマ>

来たれ！女性起業家

～失敗なんか怖くない、少ない資金と協働でビジネスチャンスを広げよう～

<内容>

- ① 起業のきっかけ、なんでキャンドル？
- ② チャレンジオフィス1期生で学んだこと
- ③ チャレンジオフィスを卒業したけれど・・・ステップアップの場が欲しいな。
独立までのお試し期間があったら・・・
- ④ 京都起業女性コラボ空間<さかそーね>始めます。
- ⑤ 協働していく仲間を募集しています。
- ⑥ どうにかなるさ、仲間がいてくれる。

<講師>

吉田 晶子 さん

京都キャンドル代表 京都起業女性コラボ協議会代表

今、シェアオフィスを始めたが、店舗で15,000円/月を売り上げるのは難しい。でもお店を持つメリットはある。！！

らら京都のチャレンジオフィスに3年間入居した後、中京区に店を構えた。街中にお店を構えると取材が来る。雑誌・ラジオ・テレビまで来る。店舗があるということはどういう事だ！！

前からシェアオフィス・シェア店舗が欲しかった。シェアする仲間とはなかなか話がまとまらなかったが、今、シェアオフィスを始められた。

『Sacasone』

テルサを飛び出し
京都起業女性コラボ空間
<さかそーね>開催！！



京町家の素敵な空間の中で・・・

第2回 6月21日(木) 京都テルサ 東館2階 第1セミナー室

<テーマ>

創業のあれこれ教えます

～金融のプロがやさしく解説します～

<内容>

個人起業・NPO設立・会社経営などこれまでの経験を活かしすべてのQ&Aにお答えします。
 ・創業の心構え・創業のいろは・営業の極意・経営ノウハウ・お金を貸したい、貸せないのはなぜ？・何でうまくいかないの・・・？・創業を成功させるためのマーケティング

<講師>

城 龍二郎 さん

日本政策金融公庫 国民生活事業 京都創業支援センター 所長

35名の受講者が一言も聞き漏らすまいと、熱い講義に聞き入り、熱気に溢れた講座となりました。参加者からは「わかりやすく、たくさんの気づきが得られた」と好評でした。その一部を紹介します。

◆創業の心構え

創業の目標は継続していくこと。経験を積むほど成功しやすい。
 人の意見をよく聞き、応援者を増やすことが大切。

◆営業の極意

他の人と同じではなく「ちょっと違う」を考えること。

◆経営のノウハウ

「自分の経験から会得した」「自分なりに工夫した」「自分で探し出した」もの。

◆お金を借りるコツ

5人以上の人がこれなら大丈夫と言ってくれるビジネスプランを立てる。

他と「ちょっと違う」セールスポイントを持っている。

お金が回らなくなってからでは貸してくれない。3ヶ月分の資金繰り帳は必要。



何でもお答えします



教えてください！
 Q:創業するタイミングは？
 Q:融資申込・・・

第3回 7月12日(木) 京都テルサ 東館2階 第1セミナー室

<テーマ>

1分間でしっかりアピール！「効果的な自己紹介のコツ」

～自己紹介のチャンスを活かす～

<内容>

ビジネスや人脈を広げるために必要な自己紹介の組み立て方を体得していただきます。
 ・自己紹介に求められるものとは・自己紹介に必要な心がけ・自己紹介に必要な話の内容
 ・あなたの強みを考える・あなたの人生を振り返る・伝わりやすい自己紹介の組み立て方

<講師>

荒尾 千春 さん

株式会社チェンジ・アップ代表取締役 スピーチコンサルタント

自己紹介を実際にやってみました！！

まずは15秒で密度の濃い自己紹介を組み立てて・・・

まず15秒で話せる「自己紹介の核」を作り、受講者どうして自己紹介をしましたか。思った以上に難しく、たくさん話せません。総花的にあれもこれも入れるのではなく、「これを伝えたい」ここだけは主義にすることを学びました。

「自己紹介の核」に15秒分上乗せをして30秒の自己紹介に。

相手が聞きたいことと自分が話せることの共通点を探し、積み上げていくことで相手(場面)にあわせた自己紹介が行えるように。

先生の一言アドバイスで、1巡目より2巡目は時間内に収まり、とてもうまくできました。

第一印象をよくして相手に親しみを感じてもらう工夫が必要。仕事のチャンスは自己紹介から！！

仕事のチャンスは自己紹介から！



ポイント！
 密度の濃い自己紹介に！

第4回 8月9日(木) 京都テルサ 西館4階 スポーツホール

<テーマ>

自分らしい仕事 ライフスタイルづくりのために

～心身を整える フェルデンクライス*メソッド～

<内容>

ゆったり、マイペースで動くことで身体と対話しながら、「楽で心地よい」動きを見つけていきます。自分らしさをより輝かせるために、心身を整える方法を身につけましょう。

<講師>

岸本 礼子 さん
フェルデンクライス*京都 代表

今回のCo-Coサロンはテルサのスポーツホールで開催し、参加者のみなさんにレッスン(体験)をしていただきました。

とても広いスポーツホールに19名の参加者。

ゆったりと使うことができたので、みなさんリラックスモード♪
途中気持ちよくて寝そうになった……という人が何人かいたような……。
・体がラクになった。
・リラックスできた。
・自分と向きあうことができた。
などの感想をいただき、気持ちと身体をほっこりしていただきました♪

毎月、第2水曜日(13:30～15:00)、第3土曜日(13:30～15:00)、第4金曜日(17:30～19:00) なら京都 交流コーナーで「ほっこり体操」しています。
「運動は苦手だけど……カラダを動かしたい」
「気分をゆったりしたい」、「もう少し楽に動きたい」
こんな方 是非一度ご参加ください!!
ほっこり体操についてはこちら→[詳細](#)



ゆっくり動くって、気持ちいい～

**★次回のCo-Coサロンは9月20日(木)開催!!**

輝く女性の起業モデルを募集しています!!

第1回京都女性起業家賞(アントレプレナー賞)

【募集内容】: 人々の生活向上や地域社会・経済の活性化に寄与する女性の起業モデル
(京都で起業又は京都ゆかりのビジネスモデルであれば対象)

※京都府知事賞最優秀賞(助成金30万円) 同優秀賞(助成金10万円)等の賞を用意しています。

【応募期限】: 平成24年9月28日(金)まで必着

【詳細】: <http://www.pref.kyoto.jp/josei>

【問合せ】: 京都府府民生活部男女共同参画課 TEL: 075-414-4291

お知らせ

◆ほっこりマーケット 8月26日(日) 10:00～15:00 開催

会場: 京都テルサ 西館

起業をめざす女性たちによるマーケット♪
手づくり雑貨・小物・アクセサリ・野菜・デザートなどの店がならびます♪
ほっこり体操・布で物づくり・アートセラピーなどのワークショップも開催します♪

◆らら京都 手づくり市 9月15日(土) 10:00～14:00

毎月第3土曜日に開催

◆「第24回KYOのあけぼのフェスティバル2012」 希望の「未来」—主役はあなた・私—

開催日時: 平成24年11月23日(金・祝)

会場: 京都テルサ

[このページのトップへ](#)

[京都府男女共同参画センター](#)