

受講無料  
先着20名



心と時間に余白を作ろう！

# 「手放しリスト」 作成ワークショップ

「やりたいことは多いのに、いつも時間がない……」そんな毎日を変えませんか？充実した日々を送るには、「何をするか」と同じくらい「何をしないか」を決めることが重要です。このワークショップでは、自分にとって本当に必要なことを見極めるための第一歩として「手放しリスト」を作成します。

2026

2.6

金

19:00  
21:00

途中参加・途中退室OKです！

19:00-20:00 概要説明・ワークショップ  
20:00-21:00 シェア・交流タイム

対象

秋田市内にお住まいの方  
秋田市内で活動や事業を予定している方  
好きや得意を活かして起業したい方  
人の出会いや学びを求めている方

会場

チャレンジオフィスあきた  
秋田市中通二丁目2-32 山ニビル7階

申込

参加お申し込みは  
右記QRコードから  
2026年2月5日(木)締切



ファシリテーター

株式会社ATOMica  
コミュニティマネージャー

曾根 亜魅



エンジニア職、リクルート、大学職員を経て、2021年より起業家や挑戦者が集うコミュニティの運営に従事。自身が「大人になっても何にでも挑戦できる」と実感した経験から、諦める人を減らし、誰もが可能性を広げられる居場所作りを志す。

現在はコミュニティマネージャーとして、対話の場の設計や個別伴走に注力。「いつも元気をもらえる」と評される親しみやすい人柄を活かし、コーチングやライター業など、一人ひとりの内面にある想いを言語化する活動を展開。



秋田市  
Akita City

ATOMica

主催：秋田市 運営：株式会社ATOMica

イベント情報は秋田市公式LINEからも配信しています。  
右記QRコードからご登録ください！

お問い合わせ

akita-challenge@atomica.jp

