

# 身の丈起業 ビジネスプラン・ブラッシュアップ ワークショップ

本講座は、自治体や創業支援機関等の「創業・起業講座」を受講したものの「事業計画書(ビジネスプラン)」策定で悩んでいる方や起業後に経営がうまくいかず悩んでいる方を対象にしています。

講座の進め方は少人数のワークショップ形式とし、受講者と講師が第三者的に忌憚のない率直な意見を述べ合います。受講者はそれらのヒントを取り込むことにより、具体的により実用的な事業計画書へとブラッシュアップできます。

## 「身の丈起業」とは

お金をかけずに起業し、独身または単身で500万円、夫婦など複数人世帯で1000万円水準の年間可処分所得を目指すものです。

## 講師



### 河瀬 謙一

SOHO CITYみたかフォーラム理事長  
有限会社ビッツ&カンパニー 代表取締役



### 斉藤 憲仁

三鷹 SOHO 倶楽部 共同代表  
アイポイント代表・デザイナー

全3回(通し受講のみ)

1月20日、1月27日、  
2月3日

いずれも木曜日

午後7時～8時30分

定員：8人(先着制) 会場：オンライン(Zoom)

受講料：市民4000円 一般：5000円



オンライン会議アプリのZoomを使用した  
オンラインの講座です。  
ご自宅などからご参加ください。

お申し込み・お問い合わせ

三鷹ネットワーク大学推進機構

申込期間▶12月21日(火)9:30～1月18日(火)21:00

FAX 0422-40-0314 お問い合わせ電話 0422-40-0313

URL <https://www.mitaka-univ.org/>

郵送先 〒181-0013 三鷹市下連雀3-24-3 三鷹駅前協同ビル3階

ビジネス 関連	三鷹ネットワーク大学企画連続講座 <b>身の丈起業ビジネスプラン・ブラッシュアップ ワークショップ【オンライン】</b>	D214 1700
------------	---------------------------------------------------------------------	--------------

講座趣旨
<p>本講座は、自治体や創業支援機関等の「創業・起業講座」を受講したものの「事業計画書（ビジネスプラン）」策定で悩んでいる方や起業後に経営がうまくいかず悩んでいる方々を対象にしています。</p> <p>講座の進め方は少人数のワークショップ形式とし、受講者と講師が第三者的に忌憚のない率直な意見を述べ合います。受講者はそれらのヒントを取り込むことにより、具体的でより実用的な事業計画書へとブラッシュアップできます。このため、<b>たたき台となるご自身の「事業計画書（ビジネスプラン）」を1月20日（木）12：00までに提出してください。（※）。</b></p> <p>本講座における「身の丈起業」とは、お金をかけずに起業し、独身または単身で500万円、夫婦など複数人世帯で1000万円水準の年間可処分所得を目指すものです。</p> <p><b>※メールアドレスに指定様式を送信しますので、記入のうえ返信してください。</b></p>

講座開催概要	
日 程	第1回 1月20日(木) 19:00～20:30 第2回 1月27日(木) 19:00～20:30 第3回 2月3日(木) 19:00～20:30
定 員	8人(先着制)
回 数	3回(通し受講)
受講料	市民(在勤・在学含む)、会員は4,000円 一般 5,000円 ※お申し込み後、支払い用 URL (Peatix) を連絡します。
教材	講座レジメ等(Zoom 画面共有)
難易度	★★★
会 場	Zoom オンライン会議システム (ご自宅などからご参加ください)
申し込み	<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">WEB</div> <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">FAX</div> <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">窓口</div> <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">郵送</div> 12月21日(火)午前9時30分～ 1月18日(火)午後9時

- ・Zoom 会議システムを使った「オンライン講座」です。インターネット環境と端末と Zoom については、ご自身で用意してください。
- ・Zoom オンラインの情報（ミーティング ID とパスコード）を事前にお知らせします。

講座内容			
回	日時	テーマ	内容
第1回	1月20日 (木) 19:00～ 20:30	ビジネスプランの再構築(1) 問題の原因と対応	起業したけれども、どうもしっくりと来ない、営業がうまくいかない、売れない、起業前ながらどうもビジネスプランに自信が持てない等、現状での問題を分析し原因を自覚し対応策を考えます。
第2回	1月27日 (木) 19:00～ 20:30	ビジネスプランの再構築(2) さらなる収益向上へ	前週の計画からさらに収益を向上させ、満足収益に近づけるワークショップを実施します。
第3回	2月3日 (木) 19:00～ 20:30	ビジネスプランの再構築(3) 発表・質疑応答・講評	再構築したビジネスプランを各自が発表し、質疑応答により、講師や受講者全員での対話の中からさらなるアイデアを見つけます。

講師紹介（敬称略）	
河瀬 謙一（かわせ けんいち）	斉藤 憲仁（さいとう のりひと）
SOHO CITY みたかフォーラム 理事長、 有限会社ビッツ&カンパニー 代表取締役	三鷹 SOHO 倶楽部 共同代表、 アイポイント 代表・デザイナー
1979年早稲田大学理工学部卒。エイブリー・トッパン株式会社などの会社員生活を経て、91年印刷の企画営業で独立。「身の丈起業塾」をはじめ多くの創業支援事業に関わる。モットーは「組織で無理なら個人から」。ソフトな時代の起業に必要なのは、柔軟な頭脳と創意工夫の積み重ねだと確信している。	1995年武蔵野美術大学基礎デザイン学科卒業。デザイン会社、コンサル会社、IT会社などを経て、2002年デザイン&コンサル事務所「アイポイント」開設。三鷹のセミナーや展示会など創業支援事業に関わりながら、レンタルブース「SOHO プラザ A」の運営にも携わっている。武蔵野大学非常勤講師（情報科目担当）。

## 三鷹ネットワーク大学 受講者登録用紙

\*すでに受講者登録を済まされている方は必要ありません。インターネットでもご登録ができます。

※太枠内の項目は必須事項です。

登録日：西暦 年 月 日

<b>お名前</b>	フリガナ	<b>性別</b>	男・女	<b>生年月日</b>	西暦 年 月 日
<b>受講者区分</b> ※該当する番号を1つ選んで○をつけてください。	(1)【市民】三鷹市にお住まいの方(学生は除く) (2)【市民(在勤・在学)】三鷹市外にお住まいで、三鷹市内の職場・学校に通われている方 (3)【市民学生】三鷹市にお住まいの学生の方 (4)【会員】勤務先、学校等が三鷹ネットワーク大学の正会員または賛助会員の方 (5)【一般】三鷹市外にお住まいの方				

<b>Eメール</b>					
<b>緊急連絡先</b>	携帯電話番号：		携帯Eメール：		

《郵便物の送付先※振込用紙や受講証等のお送り先を、下記から選んでください。》

<b>郵便物送付先</b>	ご自宅	勤務先
---------------	-----	-----

《ご自宅》

<b>ご住所</b>	〒 —				
<b>電話番号</b>		F A X			

《勤務先・学校名等》

<b>勤務先名称</b>	※学生の場合は学校名と学部・学科名				
<b>勤務先部署名</b>	※学生の場合は学番号		<b>役職名</b>		
<b>ご住所</b>	〒 —				
<b>電話番号</b>		F A X			

《ご職業等》※職種・業種について該当するものにそれぞれ○をつけてください。

<b>勤務先業種</b>	①官公庁 ②団体 ③教育 ④宗教 ⑤医療 ⑥建設 ⑦金融・保険 ⑧製造 ⑨運輸・通信 ⑩農林水産 ⑪電気・水道 ⑫不動産 ⑬卸・小売 ⑭飲食 ⑮IT・ソフト ⑯その他
<b>職業(職種)</b>	①経営者 ②役員・管理職 ③一般事務 ④営業 ⑤販売・サービス ⑥生産管理 ⑦研究開発 ⑧専門職(医師・弁護士等) ⑨教職 ⑩自由業 ⑪専業主婦 ⑫無職 ⑬その他

《三鷹ネットワーク大学からの情報提供ご希望の有無》

<b>情報提供</b>	希望する	希望しない
-------------	------	-------

《興味をお持ちの分野》※3つまでお選びください。

	1経営・経済学 2歴史学 3法学 4文学 5工学 6教育学 7福祉・医療 8介護・看護 9コンピューターサイエンス 10アジア・アフリカ系言語 11総合政策 12国際関係論 13政治学 14天文学 15農学 16臨床心理学 17カウンセリング学 18社会心理学 19国際コミュニケーション学 20スポーツ医学 21マーケティング学 22人間環境学 23キャリアデザイン等 24社会福祉学 25情報科学 26情報コミュニケーション学 27グローバルビジネス学 28宗教学 29平和学 30生物学 31化学 32数学 33教養学 34建築学 35その他
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

◆**受講者登録について** \*すでに受講者登録を済まされている方は必要ありません。  
 三鷹ネットワーク大学で受講される場合は、受講者登録の手続きが必要です。講座のお申し込みをする前に(講座のお申し込みと同時に)、必ず受講者登録を済ませてください。ご登録をしていただくことにより、今後お申し込みされる際に、ご住所等、個人情報を記入する手間がなくなります。またインターネットからのお申し込みも可能となります。

◆**個人情報について**  
 ご記入いただいたお客様の個人情報は、個人情報保護法に基づいて適切に管理するとともに、受講決定通知および講座のご案内目的のために使用します。

D17

三鷹ネットワーク大学企画 連続講座

身の丈起業ビジネスプラン・ブラッシュアップワークショップ  
【オンライン】

申込用紙

受講者 番号	E から始まる数字 6 ケタをご記入ください。 E _ _ _ _ _ _	申込日	年	月	日
	フリガナ		電話番号		

※申込欄を○で囲んでください

申込欄	講座タイトル・講座日程	受講料	領収印
	第1回 ビジネスプランの再構築(1) 問題の原因と対応 1月20日 木曜日 午後7時～8時30分	市民(在勤・ 在学含む)、 会員 4,000円	ビジネス関連
	第2回 ビジネスプランの再構築(2) さらなる収益向上へ 1月27日 木曜日 午後7時～8時30分		
	第3回 ビジネスプランの再構築(3) 発表・質疑応答・講評 2月3日 木曜日 午後7時～8時30分  講師：河瀬 謙一(かわせ けんいち) SOHO CITY みたかフォーラム 理事長 斉藤 憲仁(さいとう のりひと) 三鷹 SOHO 倶楽部 共同代表	一般 5,000円	

[D2141700]

この講座をどこでお知りになりましたか？(該当するものに○を1つだけご記入ください)

- |                     |                |           |
|---------------------|----------------|-----------|
| 1. 三鷹ネットワーク大学ホームページ | 5. 学内ポスター・チラシ  | 9. その他( ) |
| 2. ダイレクトメール         | 6. 講師・教職員よりの紹介 |           |
| 3. 三鷹市広報            | 7. 友人・知人よりの紹介  |           |
| 4. ポスター / チラシ       | 8. 新聞記事等       |           |

※ファックスでお送りいただく場合には、着信確認のためのお電話をお願いいたします。

電話：0422(40)0313 ファックス：0422(40)0314

[郵送での申込]〒181-0013 三鷹市下連雀3-24-3 三鷹駅前協同ビル3階 三鷹ネットワーク大学事務局

【ご受講について】 新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、下記のとおり対応します。

## ●お申し込みについて

お申し込みは1月18日(木)の午後9時で締め切ります。それ以降のお申し込みは受け付けません。

## ●受講料のお支払いについて

追ってご連絡する支払い用URL(イベントサイトPeatix)でお支払いください。

## ●受講のキャンセルについて

(1) 講座申し込み後にお客様の都合により受講をキャンセルする場合は、至急事務局まで電話でご連絡ください。

(2) 一度申し込んだ講座を別の講座に変更することはできません。申し込み済みの講座をキャンセルしてから、再度希望の講座にお申し込みください。ただし、講座申し込み期間内のみ受け付けます。

## ●受講資格について

受講は原則としてお申し込みされた本人のみとさせていただきます。