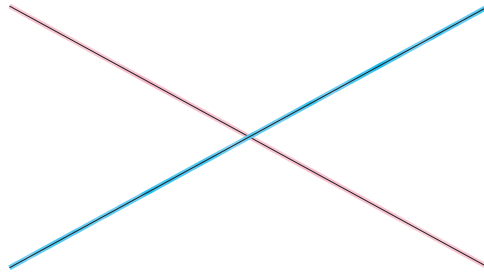


2023年11月の男女共生セミナー

心

11/6 月

生きいきと元気に  
“私らしく”  
を生きる



女性応援  
シリーズ講座

心

11/11 土

ママの心に  
ビタミン  
チャージ

知識

11/21 火

ママの味方  
ハローワークの  
上手な使い方

体

11/9 木  
11/26 日

中医学で  
身体の不調を  
知って  
ヨガで癒す

知識

11/16 木

女性の味方  
になる  
法律知識

女性のみなさまへ

だれもが自分らしくいきいきと。それが簡単なようで難しい…。  
だって、人生いろいろありますからね。頑張ってる女性を応援したいから、  
いろんなテーマでセミナーを企画しました。気になるセミナーは裏面でチェック!

主催 **たびねす** 大分市男女共同参画センター (コンパルホール2階) 申込み・お問合せ **097-574-5577**

申込方法 / 電話のみ

申込期間 / 10月1日(日)～

託児 / 生後6か月～就学前まで (要予約・無料・先着10名)

料金 / セミナー・託児ともに無料 ※11/9の託児はありません。



注意



各セミナー毎に定員や条件が異なります。  
詳しくは裏面をご覧ください。

## 11/6 月 10:00-11:30 生きいきと元気に“私らしく”を生きる

更年期による体調不良、老後の不安、介護、夫婦関係、自尊心の低下など、戸惑いや迷い、不安が多くなりがちな世代の方へ。心の健康を保ちながら、今後の人生をいきいきと元気に生きるための、心のマニュアルをお伝えします。

■講師：松木 和美さん（心理カウンセラー） ■対象：50歳代以上の女性 ■定員：25名（先着順）  
■会場：たびねす会議室1（コンパルホール2階）

## 11/11 土 10:00-11:30 ママの心にビタミンチャージ

ママの心が潤うことはとっても大切です。なぜなら「ママの心の健康」と「子どもに与える影響」は密接だから。子育ての不安感や疲れを自分でコントロールしながら、自己肯定感アップをめざしましょう。大人の女性として力をつけて子育てする姿、子どもは見てますよ☆

■講師：松木 和美さん（心理カウンセラー） ■対象：子育て中の女性 ■定員：25名（先着順）  
■会場：たびねす会議室1（コンパルホール2階）

## 11/16 木 10:00-11:30 女性の味方になる法律知識

くらしの中でのトラブル・夫婦間でのトラブルなどにまきこまれた時の対処や、働く女性の権利を知っているだけで自分らしく納得した人生を送ることができるかもしれません。生活に身近な法律について学んでみませんか。

■講師：松本 佳織さん（弁護士） ■対象：女性 ■定員：25名（先着順）  
■会場：たびねす会議室1（コンパルホール2階）

## 11/21 火 10:00-11:30 ママの味方 ハローワークの上手な使い方

お仕事探しを一人で頑張らないで。ハローワークのマザーズコーナーは、『ママ』専用の就職支援コーナー。お仕事が決まりやすいコツやお仕事探しの不安など、子育て中のママに寄り添って一緒にお仕事を探します。ココを活用しないともったいない！がわかるお話です。

■講師：渡邊 文芽さん（ハローワーク大分） ■対象：子育て中の女性 ■定員：25名（先着順）  
■会場：たびねす会議室1（コンパルホール2階）

## 11/9 木 18:30-20:00 中医学で身体の不調を知ってヨガで癒す（40代・50代編）

## 11/26 日 10:00-11:30 中医学で身体の不調を知ってヨガで癒す（20代・30代編）

中医学とは東洋医学のひとつで、数千年以上の歴史をもつ中国伝統医学です。カラダの不調は心や身体にサインを出すと言われています。そのサインを中医学の視点から読み解いて、ヨガを通して内側から健康になりましょう。

■講師：仲島 里佳さん（ヨガインストラクター） ■対象：女性（11/9 木 40代50代）（11/26 日 20代30代）  
■定員：各回20名（多数時抽選） ■会場：集會室（コンパルホール4階）

※申込め切があります。（11/9…10月27日金まで 11/26…11月15日水まで）