

follow me

起業女性のためのインスタ講座

光の取入れや小物の配置、写真の加工の仕方をプロに教わればワンランク上の1枚になるかも！

【第1回】 2月2日（火）午前10時～12時
「インスタ用写真の取り方」

【第2回】 2月9日（火）午前10時～12時
「いいねを押したくなる写真の加工」

講師 川崎 利栄さん
（フォースタylist）
フードコーディネーターとしてTVや雑誌など多数のメディアで活躍中

◆対象◆ 起業しているまたは起業を考えている女性で2回とも参加できる方

◆定員◆ 先着15名

◆保育◆ なし

講座のご案内

しなやかに生きるためのレジリエンス講座～イライラやストレスに負けないココロづくり～

精神回復力や逆境力とも言われる「レジリエンス」を身につけ、困難を乗り越え、しなやかに生きる力を養いましょう。

【第1回】 3月7日（日）午後2時～4時
「レジリエンス力を身につける」

【第2回】 3月14日（日）午後2時～4時
「パラダイムシフトで捉え方を変える」

講師 土元 紀子さん
（ペアリンク代表・NPO法人マザーズサポーター協会認定講師）
相手の主体性、当事者意識を引き出す「自立型支援方法」の専門家として企業、団体などで講演会を行っている。

◆定員◆ 先着30名

◆保育◆ なし

◆◆緊急事態宣言発出に伴い、以下の2講座は延期いたします。◆◆

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から各講座の講師と協議を重ねた結果、講師に首都圏からお越しいただく以下の2講座はやむを得ず延期という形となりました。ご了承ください。

なお、変更後の日程については、現在講師の先生と調整中で、決定次第告知いたします。ホームページやチラシ等でご確認ください。

また、現在既にお申込みいただいている方にはこちらからご連絡いたします。

専業主婦から社長になった私
～私の人生、行動あるのみ！～

日時 2月20日（土）

【第1部】講演会
午後1時30分～3時

【第2部】クラフトバンド製作
午後3時10分～4時30分
（材料費1,500円※2/13までに持参）

講師 松田 裕美さん
（（株）エムズファクトリー代表取締役）
オリジナルクラフトバンドの国内最大級ネットショップを経営。TVやメディアで活躍中

◆定員◆ 先着30名

きしわだ男女共同参画フォーラム
「〇〇らしさ」にモヤってる！
～男女の生きづらさは背中合わせ～

日時 2月7日（日）

午後1時30分～3時

場所 マドカホール（文化会館）

1973年、東京生まれの日本人。2018年より、TBSラジオ「ジェーン・スー 生活は踊る」のMCを務める。『貴様いつまで女子でいるつもりだ問題』（幻冬舎文庫）で第31回講談社エッセイ賞を受賞。

講師 ジェーン・スーさん
（コラムニスト・ラジオパーソナリティ）

◆定員◆ 先着150名

♡心とからだのメンテナンス
for オトナ女子【第2弾】♡
更年期をチャンスに変える！～笑顔で
過ごすための心とからだのトリセツ～

更年期はその後の人生をより健康に楽しく
過ごすための大切な準備期間。
正しい知識をつけ、今すぐ心とからだのメン
テナンスを始めませんか。

★第1回目★ 3月10日（水）午後2時～4時
「女性ホルモンと『からだ』のトリセツ」

講師 中尾山 美賀さん
（NPO法人ちえぶら認定講師）

★第2回目★ 3月17日（水）午後2時～4時
「女性ホルモンと『心』のトリセツ」

講師 永田 京子さん
（NPO法人ちえぶら代表理事）

◆定員◆ 先着30名

◆対象◆ テーマに関心のある女性

◆保育◆ なし

自分らしく始める終活ライフ！！

自分が亡くなった後、家族や親族の負担を少し
でも軽く出来るよう、自分らしい方法で今から出
来る事を始めませんか？

【第1回】 3月9日（火）午後2時～4時
「決して早すぎない終活準備！その①
～身のまわり編～『お墓・葬儀・生前整理』」

【第2回】 3月16日（火）午後2時～4時
「決して早すぎない終活準備！その②
～資産管理編～『遺言・不動産や預貯金等の資産』」

講師 熊川 サワコさん
（上級終活カウンセラー）
市民活動グループ「ほくせつマメの
木」副代表、介護サービス相談員と
しても活動

◆定員◆ 先着30名

◆保育◆ なし

与謝野晶子ってすごいね講座

女性が選挙権を持つことはおろか好きな仕事に就くことすら難しかった時代に
与謝野晶子は誰よりも自由で情熱的な生き方をしていました。
「乱れ髪作者」「与謝野晶子って昔の有名人」なんてイメージだけじゃもった
いない！教育者としても活躍した彼女の激動の人生とは。

★第1回★ 4月17日（土）午後2時～4時
「鳳志ようが与謝野晶子になったワケ」

★第2回★ 4月24日（土）午後2時～4時
「作品に込められた想い」

講師 太田 登さん
（与謝野晶子倶楽部会長・天理大学名誉教授）
与謝野晶子倶楽部や国際啄木学会を立ち上げ晶子
や啄木の学びの広場を海外にも展開している。

◆定員◆ 先着30名

◆保育◆ なし

女性週間に贈るシネマウィーク

毎年4月10日から16日までは「女性週間」です。
女性の地位向上のための啓発活動としてシネマウィーク
を開催します。

日時	タイトル
4月13日（火） 13:30～15:30	「死にゆく妻との旅路」（2011年：日本） 事件の当事者による手記を映画化（実話）。
4月14日（水） 13:30～15:45	「アレクサンドリア」（2009年：スペイン） 4世紀末のエジプト。ある女性天文学者の物語。
4月15日（木） 13:30～15:30	「サラの鍵」（2010年：フランス） ユダヤ人迫害事件で連れ去られた少女サラが…。
4月16日（金） 13:30～15:45	「アラビアの女王」（2014年：アメリカ・モロッコ） アラビア半島に国境線を引いた貴婦人の物語。字幕

◆定員◆ 各日当日先着30名（申込不要）
※上映時間10分前入場締切。上映中に入場はできません。

お申込みは下記のとおり↓

●講座に関するお問い合わせ・申込方法●
申込は直接・電話・メールにて受付
メールでの申込は①講座名 ②住所 ③氏名 ④電話番
号 ⑤保育希望の有無（子どもの名前、年齢、アレルギー
の有無）を明記下さい。

●保育はお申込みが必要です●
先着順（子ども1人につき、傷害保険料100円、当日徴収、
年度内有効）
※詳細はお問い合わせください。
★ご来館・電話受付時間（月祝を除く9時～17時30分）

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、講座等を
延期又は中止する場合がありますのでご了承くださいませよう
お願いいたします。