

大人キャンパス スキヤット



第31弾

IYOU 淡海では、大人キャンパス「スキヤット」を開催しています。
「ちょっとためになる自分磨きの時間」&ほっとひといき、ほっこりタイム。
ちょこっと覗いてみませんか？
毎月第1水曜日（都合により変更することもあります）開催予定です。

～お手軽セルフ整体術で健康な毎日を～

セルフ整体術

整体師(健康運動指導士) 沢田 美紀 さん

4月16日(水) 午前10時～12時

10:00～11:00 整体師が実践するセルフ整体術

11:10～12:00 ほっこりタイム

ところ : 滋賀県立男女共同参画センター
婦人会館 和室

参加費 : 無料

参加者 : 10名(どなたでもOK)

持ち物 : 水分補給できるもの
動きやすい服装
フェイスタオル、ヨガマット(バスタオルでも可)

託児
無料!

生理用品を
必要な方に配布します

☆予約申込 参加申し込み・お問い
合わせはこちらの
フォームから



託児申し込みは
こちらのフォーム
から



E-mailでの申し込みはこちらから npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp

「参加申込書」の必要事項をご記入の上、お申し込みください。

<申込締切>

開催日の前日までに、参加申し込みをお願いします。無料託児をご希望の方は、開催日の7日前までにご予約をお願いします。申込みにあたってお預かりする個人情報、本講座以外の目的で使用することはありません。

【主催】特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・IYOU淡海

〒523-0891 滋賀県近江八幡市鷹飼町 105-2

【お問い合わせ】TEL 0748-43-1620 FAX 0748-43-1621

E-mail npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp

【共催】滋賀県男女共同参画センター “G-NETしが”

*G-NET カフェは『G-NETしが』と『IYOU淡海』が協働して開催する講座です。





セルフ整体術



お手軽セルフ整体術を日常に取り入れて健康で元気な毎日を！

「どんなことするの？」

誰でも自宅で気軽に簡単に始められるセルフ整体術をお教えします！

例えば…

- ・ストレートネック予防のストレッチ
- ・肩凝りさんのための肩回し
- ・肋骨を意識した深呼吸のやり方 など

「どんな良い事があるの？」

セルフ整体術をコツコツ続けることで…

- 身体がいつもより軽く感じたり
- 疲れやコリがほぐれたり
- 姿勢が良くなったり
- 頭がすっきりしたり



身体が喜ぶ変化がいっぱい！

講師 整体師 沢田 美紀

長年、運動や健康に関する仕事に従事する中で、身体ケアの重要性に気づき、整体師としての道を選んで修行を開始！今年の3月から「幸整体院」を自宅でオープンした新米整体師です！

びわこ成蹊スポーツ大学 卒業
マイスター整体師
健康運動指導士
介護予防運動指導員



第32弾 5月14日（水）開催予定です！！

参加申込書

ふりがな 参加者ご氏名			ご連絡先 (携帯電話)		
託児の申込 有 ・ 無	ふりがな お子様の名前			ふりがな お子様の名前	
	年 齢	才	ヶ月	年 齢	才 ヶ月

※参加申し込み、託児申し込みはフォームからも可能です。(締め切り 4月9日)

※託児ご希望の方は事前に書類を、特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・I YOU 淡海のHPからダウンロードしていただくか、メールもしくは郵送させていただきますので連絡先は必ずご記入ください。申込確認後、こちらから連絡させていただきます。



大人キャンパス スキヤット

32 弾

IYOU 淡海では、大人キャンパス「スキヤット」を開催しています。
「ちょっとためになる自分磨きの時間」&ほっとひといき、ほっこりタイム。
ちょこっと覗いてみませんか？
毎月第 1 水曜日（都合により変更することもあります）開催予定です。

「家庭も大切だけど、夢も諦めたくない」…そんなあなたへ

「なりたい私に！

あなたのライフプランたててみませんか」

講師 公認心理師 西島ゆいか さん

5月14日（水）午前10時～11時45分

託児
無料！

10:00～11:00 ワークショップ～私だけのライフプランシートを作ろう～
11:10～11:45 ほっこりタイム
ところ : 滋賀県立男女共同参画センター
G-NETしが 1階 交流室
参加費 : 無料
持ち物 : 筆記用具（あれば のり、はさみ）
参加者 : 県民どなたでも 10名

☆予約申込 参加申し込み・託児申し込み、お問い合わせ
はこちらのフォームから



E-mail での申し込みはこちらから npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp

「参加申込書」の必要事項をご記入の上、お申し込みください。

<申込締切>

開催日の前日までに、参加申し込みをお願いします。無料託児をご希望の方は、開催日の7日前までにご予約をお願いします。申込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

【主催】特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・IYOU淡海
〒523-0891 滋賀県近江八幡市鷹飼町 105-2
【お問い合わせ】TEL 0748-43-1620 FAX 0748-43-1621
E-mail npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp
【共催】滋賀県男女共同参画センター“G-NETしが”
*G-NET カフェは『G-NETしが』と『IYOU淡海』が協働して開催する講座です。



ライフプランをたてると毎日の生活にハリが生まれます。
日々の忙しさでやってみたかったこと、後回しにしていますか？
見通しがもてれば、今できそうなことも見えてくるかも

「**なりたい私**」に向けて、一歩踏み出しませんか？
少人数のリラックスした雰囲気、一緒に考えましょう

- ・「私のキャリアと子どもの成長シート」
 - ・「自己たなおろしシート」
- などのワークシートを使って自分の未来を整理！

講師：公認心理師 西島ゆりか
幼稚園・小学校教諭として14年間の経験を積んだのちキャリア支援の分野へ
HPを運営し、ママや社会人を中心に数十人のキャリアチェンジ相談に応じてきた。
心理的サポートと実践的アドバイスを組み合わせ、一人ひとりに寄り添った支援を大切にしている。



次回 第33弾 6月4日(水) 開催予定です。お楽しみに!!

参加申込書

ふりがな 参加者ご氏名			ご連絡先 (携帯電話)		
託児の申込 有 ・ 無	ふりがな お子様の名前		ふりがな お子様の名前		
	年 齢	才 ヶ月	年 齢	才 ヶ月	

※参加申し込み、託児申し込みはフォームからも可能です。(締め切り5月8日)

※託児ご希望の方は事前に書類を、特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・IYOUNO淡海のHPからダウンロードしていただくか、メールもしくは郵送させていただきますので連絡先は必ずご記入ください。申込確認後、こちらから連絡させていただきます。



大人キャンパス スキヤット



33弾

IYOU 淡海では、大人キャンパス「スキヤット」を開催しています。
「ちょっとためになる自分磨きの時間」&ほっとひといき、ほっこりタイム。
ちょこっと覗いてみませんか？
毎月第1水曜日（都合により変更することもあります）開催予定です。

本好きさんも、最近本を読んでいないなぁ…というあなたも…




「お気に入りの 本・マンガについておしゃべりしませんか」

講師 **G-NETしが 図書・資料室司書 七里恭子**

6月4日（水）午前10時～11時45分

10:00～11:00	ワークショップ おしゃべり会
11:10～11:45	ほっこりタイム
ところ	： 滋賀県立男女共同参画センター G-NETしが 1階 交流室
参加費	： 無料
持ち物	： お気に入りの本がある方はご持参ください
参加者	： 県民どなたでも10名



☆予約申込 参加申し込み・託児申し込み、お問い合わせ
はこちらのフォームから



E-mailでの申し込みはこちらから npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp

「参加申込書」の必要事項をご記入の上、お申し込みください。

<申込締切>

開催日の前日までに、参加申し込みをお願いします。無料託児をご希望の方は、開催日の7日前までにご予約をお願いします。申込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

【主催】特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・IYOU淡海
〒523-0891 滋賀県近江八幡市鷹飼町 105-2
【お問い合わせ】TEL 0748-43-1620 FAX 0748-43-1621
E-mail npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp
【共催】滋賀県男女共同参画センター “G-NETしが”
*G-NETカフェは『G-NETしが』と『IYOU淡海』が協働して開催する講座です。



最近心に残った本、子どものころに大好きだった本やマンガ、私の人生を変えた本、今ドハマリしているマンガなどみなさんの心に残る本やマンガについて、語り合いませんか？

なかよし って知ってる？
わたしは りぼん かな



ミステリー文庫本
赤川次郎の三毛猫シリーズに
はまってたなあ

ほかの人の話を聞くだけでも OK です。

みんなのお気に入りの本を共有して、心ときめく時間をすごしましょう。

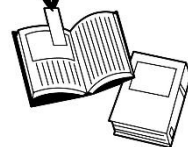
☆ 司書からお薦めの本も紹介します（絵本や文庫本、など）

講師の紹介

G-NET しが図書・資料室司書 七里恭子

子どもの幼稚園・学校で図書ボランティア活動を経験後、司書資格を取得。

横浜市で学校司書を3年間経験後、G-NET しが図書・資料室に勤務。



『子育て中のあなたのための「本の時間」を担当』

次回 第34弾 7月 2日（水）開催予定です。お楽しみに!!

参加申込書

ふりがな 参加者ご氏名			ご連絡先 (携帯電話)		
託児の申込 有 ・ 無	ふりがな お子様の名前		ふりがな お子様の名前		
	年 齢	才 ヶ月	年 齢	才 ヶ月	

※参加申し込み、託児申し込みはフォームからも可能です。（締め切り 5月 28日）

※託児ご希望の方は事前に書類を、特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・IYOU淡海のHPからダウンロードしていただくか、メールもしくは郵送させていただきますので連絡先は必ずご記入ください。申込確認後、こちらから連絡させていただきます。

大人キャンパス

34 弾



スキヤット

IYOU 淡海では、大人キャンパス「スキヤット」を開催しています。
「ちょっとためになる自分磨きの時間」&ほっとひといき、ほっこりタイム。
ちょこっと覗いてみませんか？
毎月第1水曜日（都合により変更することもあります）開催予定です。

子育て、介護、更年期…悩みは尽きない！
自分の心と体の健康にじっくり向き合ってみませんか？
助産師さんによる女性の健康講座

講師：共同助産所 お産子の家 さいとう ちたか
まごころ助産院 登録助産師 齋藤智孝 さん

託児
無料！

7月16日（水）午前10時～12時

10:00～11:00 齋藤先生の講話～気になる女性の健康教育～

11:10～11:45 ほっこりタイム（ゆっくりおしゃべりしましょう）

ところ：滋賀県立男女共同参画センター（G-NETしが）1階 交流室

参加費：無料

参加者：15名程度（どなたでも参加できます）

☆予約申込 参加申し込み・託児申し込み、お問い合わせ

はこちらのフォームから



E-mailでの申し込みはこちらから npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp

「参加申込書」の必要事項をご記入の上、お申し込みください。

<申込締切>

開催日の前日までに、参加申し込みをお願いします。無料託児をご希望の方は、開催日の7日前までにご予約をお願いします。申込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

【主催】特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・IYOU淡海

〒523-0891 滋賀県近江八幡市鷹飼町 105-2

【お問い合わせ】TEL 0748-43-1620 FAX 0748-43-1621

E-mail npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp

【共催】滋賀県男女共同参画センター “G-NETしが”

*G-NETカフェは『G-NETしが』と『IYOU淡海』が協働して開催する講座です。



♥ 女性がいつまでも健康でいられるために

人とのつながり、家族のつながり、の中でイキイキと自分らしく生きること、自身の体のことを知り、いたわり大事にすること。その大切さを教えてもらいます。

♥ 齋藤先生と何でもおしゃべり会

自分のからだの事、子どもが思春期、出産後のストレス、何でもお話ししてみましょう。

他の方の話を聞いているだけでもオッケ☆〜d(´▽`)ノ

次回 第 35 弾 8 月 6 日 (水) 開催予定です。お楽しみに!!

参加申込書

ふりがな 参加者ご氏名	ご連絡先 (携帯電話)			
託児の申込 有 ・ 無	ふりがな お子様の名前		ふりがな お子様の名前	
	年 齢	才 ヶ月	年 齢	才 ヶ月

※参加申し込み、託児申し込みはフォームからも可能です。(締め切り 7 月 9 日)

※託児ご希望の方は事前に書類を、特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・IYOU淡海のHPからダウンロードしていただくか、メールもしくは郵送させていただきますので連絡先は必ずご記入ください。申込確認後、こちらから連絡させていただきます。



大人キャンパス スキヤット

35 弾

IYOU 淡海では、大人キャンパス「スキヤット」を開催しています。
「ちょっとためになる自分磨きの時間」&ほっとひといき、ほっこりタイム。
ちょこっと覗いてみませんか？
毎月第 1 水曜日（都合により変更することもあります）開催予定です。

G-NET しが託児室・保育士と一緒に 「なつまつりを楽しもう」

託児
無料！

講師 G-NET しが託児室 保育士さん

8月6日（水）午前 10 時～11 時 45 分

- 10:00～11:00 お面手作り♡～ 親子（祖父母）でなつまつりを楽しもう～
- 11:10～11:45 ほっこりタイム
- ところ : 滋賀県立男女共同参画センター
G-NET しが 1 階 トレーニングルーム
- 参加費 : 無料
- 持ち物 : 水分（お茶か水）
- 参加者 : 10 組（未就学児）（祖父母参加可）

小さなきょうだい
（0 歳 6 か月～）
は託児無料です

☆予約申込 参加申し込み・託児申し込み、お問い合わせ
はこちらのフォームから



E-mail での申し込みはこちらから npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp

「参加申込書」の必要事項をご記入の上、お申し込みください。

<申込締切>

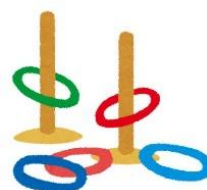
開催日の前日までに、参加申し込みをお願いします。無料託児をご希望の方は、開催日の 7 日前までにご予約をお願いします。申込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

【主催】特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・IYOU 淡海
〒523-0891 滋賀県近江八幡市鷹飼町 105-2
【お問い合わせ】TEL 0748-43-1620 FAX 0748-43-1621
E-mail npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp
【共催】滋賀県男女共同参画センター“G-NET しが”
*G-NET カフェは『G-NET しが』と『IYOU 淡海』が協働して開催する講座です。





- ★ お面づくり
- ★ コーナー遊び
わなげ
魚つり
ペットボトルボーリング



- ★ 輪になってみんなで踊ろう



- ★ 帰りは
手作りのおみやげあります♡

次回 第36弾 9月 3日(水) 開催予定です。お楽しみに!!

参加申込書

ふりがな 参加者ご氏名			ご連絡先 (携帯電話)		
お子さん ふりがな 参加者ご氏名			お子さん年齢		
託児の申込 有 ・ 無	ふりがな お子様の名前			ふりがな お子様の名前	
	年 齢	才	ヶ月	年 齢	才 ヶ月

※参加申し込み、託児申し込みはフォームからも可能です。(締め切り 7月 30日)

※託児ご希望の方は事前に書類を、特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・I YOU 淡海のHPからダウンロードしていただくか、メールもしくは郵送させていただきますので連絡先は必ずご記入ください。申込確認後、こちらから連絡させていただきます。



大人キャンパス スキヤット

36 弾

IYOU 淡海では、大人キャンパス「スキヤット」を開催しています。
「ちょっとためになる自分磨きの時間」&ほっとひといき、ほっこりタイム。
ちょこっと覗いてみませんか？
毎月第 1 水曜日（都合により変更することもあります）開催予定です。

「婦人科系 足つぼマッサージ体験」

女性特有の不調・足元から解決のヒントを！

講師 婦人科足つぼ 岡本志穂美 さん



9月3日（水）午前 10 時～11 時 45 分

10:00～11:00 足つぼマッサージ体験～自分でやってみよう～

11:10～11:45 ほっこりタイム

ところ : 一般財団法人 滋賀県婦人会館
1階 和室

参加費 : 300 円 材料費（足つぼ棒、クリームはお持ち帰り）

持ち物 : ハンドタオル、水分

託児
無料！

☆予約申込 参加申し込み・託児申し込み、お問い合わせ
はこちらのフォームから



E-mail での申し込みはこちらから npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp

「参加申込書」の必要事項をご記入の上、お申し込みください。

<申込締切>

開催日の前日までに、参加申し込みをお願いします。無料託児をご希望の方は、開催日の7日前までにご予約をお願いします。申込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

【主催】特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・IYOU 淡海
〒523-0891 滋賀県近江八幡市鷹飼町 105-2

【お問い合わせ】TEL 0748-43-1620 FAX 0748-43-1621
E-mail npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp

【共催】滋賀県男女共同参画センター“G-NETしが”

*G-NET カフェは『G-NETしが』と『IYOU 淡海』が協働して開催する講座です。



足つぼマッサージは更年期の不調や婦人科の悩みにも◎

更年期はホルモンバランスが大きく変化する時期で、さまざまな不調を感じやすい時期。足つぼマッサージは、そんな更年期の不調をやわらげる**自然なセルフケア方法**として注目されています。

- ・ホットフラッシュ（ほてりや発汗）
- ・イライラや気分の落ち込み
- ・睡眠の質の低下
- ・むくみや冷え性

足つぼマッサージは、症状の緩和をサポートし、リラックス効果をもたらします。特に次のような場合におすすめです：

- ・**月経不順や生理痛の緩和**
- ・子宮の血流促進による妊娠力アップ
- ・ホルモンバランスを整えたい場合

ストレスを軽減し、リラックスを促すための習慣として取り入れるのもおすすめです◎



婦人科系足つぼ講師：岡本 志穂美

次回 第37弾 10月 8日（水）開催予定です。お楽しみに!!

参加申込書

ふりがな 参加者ご氏名			ご連絡先 (携帯電話)		
託児の申込 有 ・ 無	ふりがな お子様の名前			ふりがな お子様の名前	
	年 齢	才	ヶ月	年 齢	才 ヶ月

※参加申し込み、託児申し込みはフォームからも可能です。（締め切り 8月 27日）

※託児ご希望の方は事前に書類を、特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・IYOU淡海のHPからダウンロードしていただくか、メールもしくは郵送させていただきますので連絡先は必ずご記入ください。申込確認後、こちらから連絡させていただきます。