

# イマドキ男女のよくばり講座

平成19年度「女性のチャレンジ支援講座」受講生有志の団体「IKASU会」。



ワーク・ライフ・バランスをいろいろな視点から感じたり学習したりすることで、自分を大切にすることに気づき、より自分らしい人生を送るきっかけとしていただく講座です。

**会場：滋賀県立男女共同参画センター**（近江八幡市鷹飼町80-4）  
**無料託児あり 対象：6か月～就学前まで 8日前までに要予約（定員あり）**

<p><b>8/29 (金)</b> 時間：13:30～15:00 場所：研修室 C 定員：20名 どなたでも</p>	<p><b>デジタル紙芝居で男女共同参画講座</b> 男女共同参画講座を楽しく学ぶために。楽しい講座を開くには。地域、企業、学校の担当者様、一緒に楽しい講座を企画してみましょう。 ■講師：かわしま ふみこ（創作名刺のお名刺.com） 参加費：200円 申込締切：8月21日 お問い合わせ：<a href="mailto:kawa@zc.ztv.ne.jp">kawa@zc.ztv.ne.jp</a> 0748-38-8216 川嶋</p>
<p><b>9/27 (土)</b> 時間：13:30～15:00 場所：トレーニング室 定員：20名 どなたでも</p>	<p><b>ラフターヨガ(笑いヨガ)で心も体もリフレッシュ</b> ラフターヨガは、インドの医師が考案した笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。どなたでも手軽にできます。 ■講師：ピコメグ（ラフターヨガ認定ティーチャー） 参加費 500円 申込締切：9月19日 持ち物：飲み物、ヨガマット又はバスタオル、動きやすい服装 お問い合わせ：ブログ：ヒコハートラフタークラブ・しが(アメバーブログ) <a href="http://s.ameblo.jp/hikoheart-laughter/">http://s.ameblo.jp/hikoheart-laughter/</a> m.ishihata524@gmail.com</p>
<p><b>10/12 (日)</b> 時間：10:00～12:00 場所：トレーニング室 定員：15名 どなたでも</p>	<p><b>めざせ美脚！自宅筋トレでO脚矯正</b> 見た目以上に弊害の多いO脚を解消することによって、将来の膝障害の予防・健康貯金をしませんか？(膝トラブルのある方もご相談ください) ■講師：船田 友紀（鍼灸マッサージ師） 参加費：800円 申込締切：10月4日 持ち物：バスタオル。フェイスタオル・あれば古ストッキング・できれば短パン お問い合わせ：<a href="mailto:mamasaron@leto.eonet.ne.jp">mamasaron@leto.eonet.ne.jp</a> 船田 090-3261-4960</p>
<p><b>10/23 (木)</b> 時間：10:00～12:00 場所：研修室 B 定員：10名 どなたでも</p>	<p><b>基本の基本の製本講座</b> あなただけのノート等をつくりませんか？思い出のある古着やお気に入りの絵柄の布を表紙にしたオリジナルノートづくりの講座です。 ■講師：くにし まゆ 参加費：1,000円 持ち物：好きな布等 A4サイズ1枚 申込締切：10月15日 お問い合わせ：くにし まゆ <a href="mailto:mayu-may30@fol.hi-ho.ne.jp">mayu-may30@fol.hi-ho.ne.jp</a></p>
<p><b>今後の予定 後編講座として次の3講座を計画しています。</b> 11/8(土)心を癒そう パステルで描く曼荼羅アート 12/7(日)「木の実リース」クリスマスとしても！ 2/27(金)イマドキ男女のおしゃべりタイム</p>	

# お申込み IKASU会あて

ご記入いただき、このまま FAX してください。 **F A X : 0748 (32) 0531**

※参加希望の講座に○をつけてお申し込みください。FAX 受信確認後、こちらから後日ご連絡差し上げます。

※問い合わせは、各講座ごとの問い合わせ先をお願いします。

	8 / 29 (金)	デジタル紙芝居で男女共同参画講座
	9 / 27 (土)	ラフターヨガ(笑いヨガ) で心も体もリフレッシュ
	10 / 12 (日)	めざせ美脚! 自宅筋トレで○脚矯正
	10 / 23 (木)	基本の基本の製本講座

(ふりがな) 氏 名	
住 所	〒
連 絡 先 (電話番号)	
メールアドレス	
託児の希望	託児希望の場合、お子さんの名前と年齢をご記入ください。  ふりがな なまえ ( ) 年齢 ( 歳 ヶ月)
あり・なし	ふりがな なまえ ( ) 年齢 ( 歳 ヶ月)
	※集団で託児を行う上で、特別な配慮が必要となる場合はあらかじめご相談ください。

※申し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 : IKASU 会 (しが WO・MAN ネット登録団体)  
 共 催 : 滋賀県立男女共同参画センター (G-NET しが)  
 会 場 : JR 近江八幡駅下車南口より 500m (徒歩 10 分)  
 または 近江八幡駅南口から近江バス  
 『男女共同参画センター』下車