

スキヤット



IYOU 淡海では、大人キャンパス「スキヤット」をオープンします。
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 10時開催予定です。



ラフターヨガ

笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操でカラダもココロもすっきり&リラックス☆

ラフターヨガティーチャー 石畠めぐみ さん

10月5日(水) 10時~11時30分

10:00~10:45 ラフターヨガ
10:50~11:30 ほっこりタイム(ゆっくりおしゃべりしましょ)
ところ：滋賀県立男女共同参画センター
G-NETしが 大ホール

参加者：10名程度(どなたでも参加できます)

☆動きやすい服装や靴で、マイボトル持参でご参加ください。

生理用品を
必要な方に配布します

参加費
・託児
無料!

☆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。



◎ラフターヨガって？



「ラフターヨガ(笑いヨガ)」は笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操

笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身共にすっきり元気に

誰でもでき、冗談、ユーモア、コメディに頼らない「ただ笑うだけ」

存分に笑える、安心安全な場を提供します

◎ほっこりタイムって？

毎日の暮らしの中で「嬉しかったこと」「悲しかったこと」「困ったこと」などな～んでもいいんです。おしゃべりしましょ。聞いてるだけでもOKです！ほっと一息入れましょう。

第2弾 11月2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。

※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。

スキヤット



IYOU 淡海では、大人キャンパス「スキヤット」をオープンします。
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 開催予定です。

第2弾

女性のからだセミナー

☆ 知っておきたい自分のからだ ☆



さいとう助産院 院長 (さいとう ちたか さん)
助産師 齊藤智孝 さん

11月2日(水) 午後1時~2時30分

1:00~2:00 齊藤先生のお話し
2:00~2:30 先生とお話し会 (ゆっくりおしゃべりしましょ)

ところ：滋賀県立男女共同参画センター
G-NETしが 講習室

参加者：10名程度 (どなたでも参加できます)

生理用品を
必要な方に配布します

参加費
・託児
無料!

☆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。



◎女性のからだセミナー



人との繋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。

◎先生とお話し会

自分のからだの事、心の健康の事、ストレス解消、なんでもお話ししてみましょ。聞いていただけでも👂

第3弾 12月7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 10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。



第3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 開催予定です。(1月のみ第3水曜日)

すっきりお掃除講座

無料託児
あります

☆ 今から始める！大そうじ前の“小そうじ・中そうじ”のポイント♪ ☆

花王グループカスタマーマーケティング(株) お掃除プロ

12月7日(水) 午前 10時~11時30分

10:00~10:45 プロから学ぶお掃除術
10:45~11:30 ほっこりタイム(ゆっくりおしゃべりしましょ。)
ところ：滋賀県立男女共同参画センター
G-NETしが 交流室
参加者：10名程度(どなたでも参加できます。)

生理用品を
必要な方に配布します

参加費
無料!

☆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。



年末大掃除、どうしますか？



今回は、お掃除編。

忙しい中で溜まってしまった汚れ…

効率的な掃除の作業手順や汚れにあった洗剤の選び方など、

お掃除のプロが年末の掃除に役立つ情報を提供します。

キッチンやお風呂、毎日お掃除していてもなかなか取れない汚れなどありませんか？

汚れの「正体」を知ることで意外と落とせる汚れも。

スッキリさせて、お正月を迎えませんか。

第4弾 1月18日（水）開催予定です！！



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 11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・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。

※よかったらIYOU淡海のLine 友達登録をお願いします。



大人キャンパス

G-NET
カフェ

第4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 開催予定です。(1月のみ第3水曜日)

フォトフレーム作り

無料託児
あります

あなただけの♪写真たてを一緒に作りましょう

講師：スクラップブッキング『はじめまして』代表 清水千秋 氏

1月18日(水) 午前10時~11時30分

参加費：300円(材料代)

10:00~10:45 写真たてづくり

10:45~11:30 ほっこりタイム(ゆっくりおしゃべりしましょ。)

ところ：滋賀県立男女共同参画センター

G-NETしが 2階講習室

参加者：10名程度(どなたでも参加できます。)

生理用品を
必要な方に配布します

※当日は、スナップ写真を数枚ご持参ください。

☆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。



あなたの大切な写真を手作りの フォトフレームで飾りませんか♡

講師：スクラップブッキング『はじめまして』

代表 清水千秋 氏



スクラップブッキングとは
お気に入りの写真を飾るペーパークラフトのことです。
写真をアルバムに貼りつけるだけでなく、台紙にイラストやタイトルを添え、写真ごとに思い出を書き綴ることによって、より鮮明に自分史や家族の歩みを記す事ができます。

第5弾 2月1日(水) スキヤットもお楽しみに♡

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 1月12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。

※よかったらIYOU淡海のLine 友達登録をお願いします。





スキヤット 第5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 開催予定です。

ペーパークラフト

講師：坂口 輝美 氏

無料託児
あります

紙で作る「ヴィンテージ風ガーランド」

『お部屋や玄関、トイレなどの壁をあなただけの手作りガーランドでセンスアップ
 しませんか？』 ヴィンテージ風のパーツを用意します。

パーツを組み合わせるだけなので簡単です(#^.^#)

2月1日(水) 午前 10時~11時30分

参加費：300円(材料代)

※ 託児受付 9時45分~(託児室)

10:00~10:45 ガーランドづくり

10:45~11:30 ほっこりタイム(ゆっくりおしゃべりしましょ。)

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

参加者：10名程度(どなたでも参加できます。)

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_umi_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_umi_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。



ガーランドを飾るとお部屋がパッと明るくなります



(ガーランドとは、元々「花冠」「花輪」という意味があります。)
 そこから転じて「ドアや窓辺を装飾するために花や木の実に繋げて網状にしたもの」

講師:坂口輝美 氏

好きに組み合わせて素敵なガーランドづくりに挑戦しませんか？

ヴィンテージ風の“パーツ”を用意いたします。

第6弾 3月1日(水) スキヤットもお楽しみに♡

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 1月25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。

※よかったらIYOU淡海のLine 友達登録をお願いします。





スキヤット 第6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 開催予定です。

気軽にコミュニケーション～あなたも聞き上手に～

「コミュニケーションがうまくできない」「コミュニケーションに苦手意識がある」
 そんなふうを感じることはありませんか？「話し上手は聞き上手」。気軽におしゃべりしながら、気持ちよく会話するための、いろいろな聞き方を体験しませんか？

3月1日(水) 午前 10時～11時30分

無料託児あります

※ 託児受付 9時45分～(託児室)

10:00～10:45 気軽にコミュニケーション～あなたも聞き上手に～
 ファシリテーター 久保川 雅子さん

10:45～11:30 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

参加者：10名程度(どなたでも参加できます。)

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_umi_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_umi_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。



今回の「ほっこりタイム」では

10月からスタートした「大人キャンパス“スカット”」。
 ちょっとためになる「自分磨きの時間」&ほっと一息「ほっこりタイム」。
 今後に向けて、皆さんの「こんな居場所があったらいいな」
 をカタチにして、さらに心地よい時間・空間にしたいと考えています。
 これまでにご参加いただいた方をはじめ、初めて参加される方も
 大歓迎です。一緒に考えてみませんか？

〈自分磨き時間〉

- 10月 ラフターヨガ
- 11月 女性のからだセミナー
- 12月 すっきりお掃除講座
- 1月 フォトフレーム作り
- 2月 ペーパークラフト紙で作る
「ヴィンテージ風ガーランド」



〈ほっこりタイム〉

毎日の暮らしの中で「嬉しかったこと」「悲しかったこと」「困ったこと」
 などな～んでもいいんです。
 おしゃべりしましょ。聞いているだけでもOKです！
 ほっと一息入れましょう。

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 2月25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。

※よかったらIYOU淡海のLine 友達登録をお願いします。



第7弾 4月5日(水) スカットもお楽しみに♡