

# スキヤット

第7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。

## 手書きでほっこり筆ペン講座

ゆったり親しむ「書道のひととき」。ミニ色紙（7.5×7.5）に好きな言葉、文字、を書いて飾りませんか？初めての方でも大丈夫です。

無料託児あります

4月19日（水）午前10時～11時45分

参加費：300円（色紙掛け、ミニ色紙代）筆ペンをご持参してください（毛筆タイプ）

10:00～10:45 ～手書きでほっこり筆ペンで色紙に一文字～

講師 市浦葉竹 さん

10:55～11:45 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\\_oumi\\_2008\\_4@lily.ocn.ne.jp](mailto: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。

※ 託児受付 9時45分～（託児室）

<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](mailto: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。





豆色紙サイズ 7.5×7.5



◎ 後半は「ほっこりタイム」  
 令和5年度も「ほっこりタイム」継続します。  
 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。

第8弾 5月10日（水）午前10時～11時45分

大相談会開催します！

齋藤智孝先生に女性のからだや健康についてお話し頂いた後、ほっこりタイムは先生への相談タイムに！心配なこと困ったこと、たっぷりご相談ください！

## 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・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

第8弾

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（都合により変更することもあります）開催予定です。

## 女性による女性のための相談会

日々の不調や気になる症状、自分に合った身体との向き合い方、普段の暮らしの中で疑問に思っている事などについて一緒に楽しくお話ししませんか？

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 助産師 齊藤智孝 さん

### 5月10日(水) 午前 10時~11時45分

10:00~11:00 齊藤先生による女性のからだや健康についての講話

11:10~11:45 先生への相談タイム(何でも相談会)

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

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](mailto: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](mailto: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。



## ◎齊藤智孝先生と大相談会を開催します。

自分のからだのことは後回しにいませんか…  
でも、あなたが元気で笑顔でいることが一番!!

齋藤先生に女性のからだや、健康についてお話しいただいた後、  
ほっこりタイムは、先生への相談タイムに！  
心配なこと、困ったこと、たっぷりご相談ください！  
自分のからだの事、心の健康の事、ストレス解消、子どもの事、  
家族の事、なんでもお話ししてみましょう。  
聞いているだけでも☺

第9弾 6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 5月3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。

# スキヤット

第9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。

## 虐待から子どもを守るために

なぜ虐待は起きるのか？私たちにできることは？など「子どもの虐待」について正しく理解しながら『子育てについて悩んでいること』『子育てしている中で、気持ちが落ち込んできたり…』などについて、一緒に考えませんか？

**NPO 法人 子どもの虐待防止ネットワーク(通称 キャフネス)**

**キャフネス理事 社会福祉士 久保宏子氏**

**6月14日(水) 午前10時～11時45分**

10:00～11:00 子どもの心の声、聞こえていますか  
11:10～11:45 お話しタイム  
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](mailto: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](mailto: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。



## オレンジリボン憲章

私たちは、子どもの成長と発達を支援することが  
社会全体の責任であることを自覚して、  
次のとおり行動します。



- 1 私たちは、子どものいのちと心を守ります。
- 2 私たちは、家族の子育てを支援します。
- 3 私たちは、里親と施設の子育てを支援します。
- 4 私たちは、地域の連帯を拡げます。

私たちは、子ども虐待のない社会を目指します。

第10弾 7月5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 6月7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。

## スキヤット

第10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。

## サクッとおやつクッキング

サクッと簡単にできる！サクッとおいしいアーモンドクッキーづくり！

調理師 吉岡 康子さん

7月5日（水）午前10時～12時



10:00～11:00 お菓子づくり（アーモンドクッキー）

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

G-NETしが 1階調理室

生理用品を  
必要な方に配布します

参加費： 300円

参加者： 10名程度（どなたでも参加できます）

持ち物： エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク

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](mailto: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。

&lt;申込締切&gt;

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

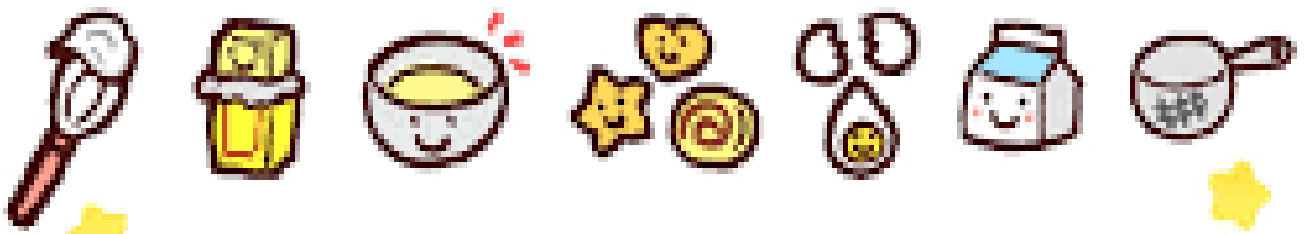
【お問い合わせ】TEL 0748-43-1620 FAX 0748-43-1621

E-mail [npo\\_iyou\\_oumi\\_2008\\_4@lily.ocn.ne.jp](mailto: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。





お好きな飲み物と一緒に、  
ほっこりタイムを過ごしませんか。



**第11弾 8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。(締め切り 6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 スキヤット

第11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。

## ミュージック♪ケア

音楽の力で心や体の元気度アップ↑自分癒し、してみませんか？

ミュージック・ケアワーカー 中川由紀子 さん

8月2日（水）午前10時～12時

10:00～11:00 ミュージック・ケア体験

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  
G-NETしが 1階 トレーニングルーム

参加費 : 無料

参加者 : 10名（どなたでもOK、  
幼児～小学校低学年親子でもOKです）

持ち物 : 水分補給できるもの  
動きやすい服装

生理用品を  
必要な方に配布します

託児  
無料！

☆予約申込 参加申し込み・お問い合わせ  
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](mailto: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](mailto: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。



# ミュージック・ケアとは

「誰でも どこでも いつでも 楽しめる 音楽療法」  
鈴やバチなどの簡単な楽器を使ってこちよい刺激が  
心身に与えられることにより、対人的な関係の質を向  
上させ、情緒の回復や安定を図るものです。

第12弾 9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。(締め切り 7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。

# 大人キャンパス スキヤット



第12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。

## 『大切な命～性と生の話～』 ～子どもの疑問にこたえるために～

講師 **Better than Before 代表**  
**性教育カウンセラー 木村芽久美 氏**

9月6日（水）午前10時～11時45分

10:00～11:00 性教育～いのちの教室～  
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  
参加者 : 10名（どなたでもOK）

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](mailto: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](mailto: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。



「子どもに相談されたらどうする？

～ちょっと恥ずかしいけれどココロと体を守る性について考えよう～」

性教育って大切なことってわかるけれど…

「いつから、どのように教えたらいいの？」

「思春期の子どもと、どう向き合ったらいいの？」など悩みは尽きない。

「大切な命～性と生の話～親子で話す時間の持ち方、学びませんか？」

第13弾 10月4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 8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。

## 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。

## 「ベビーマッサージ体験」

～愛情たっぷりの手でマッサージ～

講師 ベビーマッサージインストラクター  
里見 玲子 さん

10月4日（水）午前10時～11時45分

10:00～11:00 ベビーマッサージ体験

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 : 200円

持ち物 : バスタオル、水分補給用飲み物

参加者 : 10名（0歳3か月～1歳半までのベビーと保護者）  
大人だけでもOK

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](mailto: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。

&lt;申込締切&gt;

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](mailto: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。



講師の紹介:里見 玲子さん

(社)日本アタッチメント育児協会 認定



アタッチメント・ヘビーマッサージインストラクター Halu Halu 里見玲子

【Hali Halu ハルハル】「1日1日」という意味です。

1日1日と愛情たっぷりの手でマッサージをしながら“今”を大切に過ごす。  
そんなお手伝いができればと思います。

♡ マッサージには、セサミオイルを使います。

セサミオイルはお口に入れても安全な天然原材料のみを使用しています。  
合成化合物は使用していません。

原材料は白ごま油のみで、赤ちゃんがなめても全く問題ありません。

アタッチメント・ヘビーマッサージオイルは(社)日本アタッチメント育児協  
会の監修のもと、ヘビーマッサージ用に商品化された「公認推奨品」です。

(パッチテストをしていただきます。)オイルなしでもOK。



☆ 大人の方も OK…ハンドマッサージで試してみませんか？

第14弾 11月1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)	
ふりがな 参加お子様お名前		参加 お子様の年齢	
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 9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・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

第14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。

## 「アロマワークショップ」

～アロマでリフレッシュしませんか～

講師 **ベビー&キッズアロマ認定講師  
岡田 梓 さん**

11月1日（水）午前10時～11時45分

10:00～11:00 アロマワークショップ

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 : 500円（材料費）\*アロマはdoTERRA製

参加者 : 10名程度

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](mailto: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](mailto: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。



講師の紹介:岡田 梓さん

- ・ポタニカルデザイン協会ベビー&キッズアロマ認定講師
- ・日本アロマ環境協会 AEAJ 認定アロマセラピー

## アロマで心も体もリフレッシュ

香りは、脳に直接伝わり体や心に働きかけ、健やかで快適な生活に役立ちます  
自分好みの香りでアロマスプレーを作ってみませんか？  
香りの種類や効能の載ったアロマシートもプレゼント！

イライラしたり、疲労感が残ったり・・・

日々の生活の中で、がんばった自分にごほうびを！



アロマの香りで心も体も癒され、元気をとり戻しましょう

第15弾 12月6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・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

第15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。

## 「毎日たのしむスキンケア」

～正しいスキンケアとメイクのコツ体験してみませんか～

講師 メナードビューティーアドバイザー  
岡本 志穂美 さん

12月6日（水）午前10時～11時45分

10:00～11:00 正しいスキンケア

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 調理実習室

参加費 : 無料 \*スキンケアはメナード製

参加者 : 10名程度

持ち物 : ・ヘアバンド・ハンドタオル・鏡・ご自分のメイク道具（アイメイク、リップ等）



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・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](mailto: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](mailto: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。



講師の紹介:岡本 志穂美さん  
・メナード ビューティーアドバイザー

## いまさら聞けないスキンケアの仕方

寒い季節がやってきました。乾燥はお肌の大敵！  
かさかさ乾燥した肌のお手入れ、どうしよう！  
眉のカット、自己流でしているけどイマイチしっくりこない！  
などなど  
正しいやり方を聞きたいけど今更、、、と、思ってませんか？

7口のビューティーアドバイザーがやさしく教えてくれます！  
この機会にお肌のお悩みも相談してみてください！！

第16弾 1月17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 11月29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

第16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。

## 「飾って楽しいフォトガーランド」

～手作りフォトガーランドでお部屋を飾りませんか？～

講師 スクラップフッキングはじめまして  
清水 千秋 さん



1月10日（水）午前10時～11時45分

10:00～11:00 フォトガーランドの作り方と飾り方

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 : 300円

参加者 : 10名

持ち物 : 写真 3枚～5枚

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・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](mailto: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](mailto: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。





**講師：スクラップブック「はじめまして」代表  
清水 千秋さん**

**いつも見ていたい写真・思いでの写真を飾りましょう  
フォトガーランドの作り方・飾り方 を学びませんか**

**第17弾 2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 1月6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

17 弾



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。

## 心地よい毎日のために

# 「腸活で心も体もスッキリ」

講師 日本腸活体質改善アカデミー協会  
認定講師 佐藤範子 さん

## 2月7日（水）午前 10時～11時45分

10:00～11:00 腸活の効用と説明  
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  
参加者 : 10名

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・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](mailto: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](mailto: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。



私たちの体は食べたものでできています。  
でも腸内環境が整っていなければ  
その食べたものはうまく吸収されないのです。  
健康な身体作り  
心の安定と豊かさ  
美しいお肌や髪  
すべてに腸が関わっているのです。

ご自身やご家族のために  
腸をもっと好きになって  
今だけではなく  
これからもずっと豊かな人生を送る知識を  
身につけましょう！



**第18弾 3月6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 1月31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

18 弾



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。

女性特有の悩み…体の話と簡単な体操で解決に向けてスタートしませんか？

## 「自分の体を大切に!!」

講師 フェミニンケアスペシャリスト  
She H Rise (シーライズ) 古澤 晶子 さん

3月6日(水) 午前10時～11時45分

10:00～11:00 女性ホルモンについて（自分の体を知る）  
講話、簡単な体操

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  
参加者 : 10名

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・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](mailto: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](mailto: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。



## こんな不調ありませんか？

イライラする

カラダがだるい

生理前になると体重が増える



ボディラインが崩れてきた

尿もれがある

ぼっこりお腹が気になる



ぼーっとする

やる気が起きない

気分が落ち込む



こんにちは。初めまして！古澤晶子と申します。  
 「母」であり「妻」であり「会社員」であり私もそうですが、  
 常に女性は誰かのために過ごしています。  
 けれど、たまには「自分」のために過ごす時間を作りませんか？  
 そのためにはまず、自分を知ること。好きになること。  
 そして今自分には「何ができるのか」を考えること。  
 今回のセミナーでは自分を知るきっかけづくりができれば良いと思います。

講師：古澤晶子氏

- ・フェミニンケアスペシャリスト
- ・看護師・骨盤ケア、膣ケアセラピスト・ボディリンパドレナージュスペシャリスト

☆ ご自分が日常生活で不便に感じていることや困っていること等、ありましたら先にお知らせください。  
 講座の中でできる限り回答します。  
 (例)更年期なのか、抜け毛がひどくて困っている (例)月経痛がひどくて困っている。等

## 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 3月1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。

第19弾 4月10日(水)スカットもお楽しみに♡