

令和6年度

大人キャンパス

19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。

ちょっとした工夫で良くなる撮影のコツ

## 「スマホカメラ撮影講座」

講師 フリーランス フォトグラファー  
HanaPhoto 山本陽子 さん



4月10日（水）午前10時～11時45分

10:00～11:00 スマホカメラ撮影講座  
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



☆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。



# こんなあなたのお悩みを解決

- 📱 スマホカメラの機能がわからない
- 📱 子ども、孫、ペット、の写真を上手く撮りたい
- 📱 写真のセンスがないんです…



こんにちは！  
滋賀を中心に活動してるフォトグラファーの山本陽子です。

毎日持ち歩いているスマホ。  
撮り方の基本的なテクニックを学ぶことで、ぐっと素敵な写真を撮ることができます。  
日常のスマホ写真を、人に見せたくくなるような写真にしたい！  
撮った写真を加工して SNS 発信したい！  
自分の世界観を伝えたい！  
ちょっとしたコツを知れば、撮る楽しさがわかり毎日が楽しくなります。

- ・滋賀県内市町フォトコンテスト入賞
- ・海外写真展（バンコク）
- ・県内イベントカメラマン
- ・ひと月に一回フォトウオーク

**次回 第20弾 5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

※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・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

20 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。

今こそ免疫力 up！足の裏から健康に？

## 『セルフ足もみ体験会』

講師 国際若石健康研究会認定フット取得  
Luola 外川香織 さん

託児  
無料！

5月8日（水）午前 10 時～11 時 45 分

10:00～11:00 足もみ体験～自分でできるようにピンポイントで指導～  
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（足つぼ棒、ハンドクリーム）お持帰り用  
持ち物 : フェイスタオル  
参加者 : 県民どなたでも 10 名（素足になります）

☆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。



## 足を揉むと何故健康になるの？

### (血流促進)

第2の心臓と呼ばれている足を揉むことにより、全ての健康の基本である血液循環を良くし、自然治癒力、免疫力を高めます。

### (きれいな反射区)

万病の元である足の老廃物を取り除き、体外へ排出します。

足の反射区を刺激することで、各臓器、器官の機能が正常化します。

### (身体のバランス)

東洋医学の理論を駆使し身体のバランスを調整して今の症状改善だけでなく全体的な体質改善を図ります。

若石健康法は、副作用のない自然療法です。  
足もみは毎日続けることが一番大切です。  
受講いただいた日から3か月揉んでください  
複数の自覚症状の改善が実感できると思います。  
但し、それぞれの体質や生活環境により時間がもう少しかかる場合があります。  
大切な事は「継続」です。



出張足もみサロン～Luola ルオラ～外川香織  
国際若石健康研究会認定プロ  
上級食育アドバイザー試験取得

次回 第21弾 6月5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

※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・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

21 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。

## すきま時間でできるセルフケア？

# 『ハンドアロマタッチで幸せなひと時を』

講師 アロマタッチセラピスト 吉田 友里 さん

6月5日（水）午前10時～11時45分

10:00～11:00 セルフハンドケア講座

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 ハンドクリーム代（香りを選んでお持ち帰り）

持ち物 : ハンドタオル

参加者 : 県民どなたでも10名

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](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。



## ～アロマタッチで期待できる効果～

☆ 触れることで心身の緊張を緩め、ストレスが軽くなる

☆ エッセンシャルオイルは 0.2 秒で脳に届き、心身への健康につながる

☆ 脳内が幸せホルモンで満たされる

### 忙しい日々の中でも幸せ気分になれる方法をお伝えします。

数年前、家族の病気や家族関係に悩んだ時、心理学や脳科学を学びました。その中で自分の心と体を整える「セルフケアの時間を取る事」が大切だと気づき、忙しいなかでもできる・香り×触れる・のハンドアロマタッチをお伝えしています。

今回は、ハンドクリームに **ドテラ**のエッセンシャルオイルを加えて、**好きな香りのクリームを作ってください。**

**ドテラ**は「純粋な天然のエッセンシャルオイルを通して、世界中の人々の健康に貢献したい」という願いのもと、米国で設立された会社です。ラテン語をもとにした『doTERRA (ドテラ)』には、「地球 (TERRA) からの贈り物」という意味が込められています。ドテラのエッセンシャルオイルは厳しい検査を通り抜けた『純粋セラピー等級』というものにあたり、従来のセラピー等級の質をはるかに超えたオイルです。



アロマタッチセラピスト 吉田友里 さん

次回 第21弾 7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)			
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。

# 大人キャンパス スキヤット



22 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・保育士によるおやこ遊び広場

# 「作って楽しくあそぼう！」

7月3日（水）午前 10 時～11 時 45 分  
（9時45分～受付）

- 10:00～11:00 親子で製作遊び・ままごと遊び
- 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 : 飲み物
- 参加者 : 県民どなたでも 10 組（1 歳半～未就園児）（祖父母参加可）

1 歳半以下の  
きょうだい  
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](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。



## ～あそびの広場～

- ☆折り紙やシール等を使ってオリジナルの食べ物を作ります。
- ☆作った食べ物を使って実際にままごと遊びをやってみましょう。
- ☆同年齢の友だちとも一緒に遊びを楽しめます。
- ☆作った食べ物はおうちに持って帰れます。



これからの暑くなる季節、おうちで過ごす機会が増えますよね。ずっとおうちで過ごしていると、親子共々イライラするのも当たり前。そんな時に息抜きをしに来ませんか？普段とは違った環境や友だちと過ごすことで、気分転換にもなります。

今回のスキヤットでは、お子様と自由にゆったり過ごしていただけます。保護者同士でお話しされるのもいいですし、保育士への日頃の思いを話すことで肩の荷を降ろしてみませんか？ぜひ気軽にお越しください。

## 参加申込書

ふりがな 参加者名前			ご連絡先 (携帯電話)		
参加お子さん名前			年 齢	才 カ月	
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26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。

**次回 第23弾 8月7日(水)開催予定です。お楽しみに!!**

# スキヤット

第23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。

## 「幼児期から始める 性（共）育」 ～楽しい！簡単！すぐできる性教育～

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

8月7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。

第24弾 9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 7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・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

24 弾

G-NET  
カフェ

# 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。

かわいい花のある生活を！誰でも手軽に楽しめる

## 「ミニチュア生け花」講座

講師：池坊 植田 晴美 さん

9月4日（水）午前 10 時～11 時 45 分

託児  
無料！

10:00～11:00 生け花

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（お花・花器代）お持帰り用

持ち物： ハサミ・ハンドタオル・お気に入りの口の小さい小瓶（無くてもOK）

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](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。



庭先の可憐な草花  
 ちょっとおしゃれに生けてみませんか？

玄関のコーナーに  
 居間の片隅に  
 キッチンの窓側に

すき間時間を利用してお気に入りの空き瓶に・・・

ココロもおしゃれに 気持ちもほっこり、癒されます



講師：植田晴美さん

池坊文化学院卒業 池坊中央研修学院 総合特別科修了  
 「たちばな賞」3 連続受賞・旧七夕会池坊全国華道展支部選出コンクール受賞

『日常の生活から離れ、気持ちを落ち着けて四季折々の花や草木と向き合うことによって、緊張が和らぎ心が整います。脳も活性化します。お花をより美しく生ける充実感、心豊かな生け花の素晴らしさをお伝えしたいと思います。』



次回 第25弾 10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 8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・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。