



大人キャンパス スキヤット

25 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。

～あなただけの答えが見つかる～ 「本音が言えるセルフケア体験会」 自分らしく楽しい人生を送るために♡

講師：パートナーシップ改善コーチ
金本 勢津子 さん

託児
無料！

10月2日（水）午前 10 時～11 時 45 分

10:00～11:00 カラダとココロほぐしミニ体験会
（ボールで簡単ストレッチ×コーチング）
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： 200 円（ボール・ペン代）お持帰り用
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

「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。



こんな悩みありませんか？

- ☐本当は対等に話ができたら嬉しいけれど…やり方がわからない
- ☐本当は冷静に話をしたいのに…つい感情的に言ってしまう
- ☐周りの目を気にして本音が言えない
- ☐自分の本音がわからない
- ☐こんな人生で終わっちゃうのかな…と感じる時がある

それ、人生（命）時間の無駄ですよ！もったいない！
紙とペンで改善できる方法を試して一緒にスッキリしませんか？



「人生を変えるきっかけをつかむコーチング体験会」に参加してみませんか

こんにちは 金本勢津子(カネモセツコ)と申します。

結婚生活 25 年間で、5年の家庭内別居を経験。

NLP コーチングを学ぶことにより半年で改善。

「あきらめている女性を一人でも笑顔に！」という想いで活動中

- ・全米 NLP 協会認定 NLP マスター資格
- ・元幼稚園教諭・保育士資格



次回 第26弾 11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 9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・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

26 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。

あなたの心の扉に / ック…そっとのぞいてみませんか
『心の奥』を見つめるひととき

講師 FreeSoul®コーチ たつなみ まいこ

託児
無料！

11 月 6 日（水）午前 10 時～11 時 45 分

10:00～11:00 日常のイライラから 心の奥を見つめるワーク

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 : お気に入りのペン

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。



「イライラの解消法・・・実は自分のココロの中にあったんです！」

日々の生活の中でイライラやモヤモヤを感じる出来事ってたくさんありますよね。でも、自分や相手を責めてもすっきりしないものです。実は…あなたが感じているイライラや苦しい思いは悪いものではなく、自分自身を知るためのヒントを見せてくれているんです。ヒントから捉え方を変えることによって目の前の景色が変わり、あなたの本来の心の軽やかさを取り戻していきます。今日は、そのヒントをワークで見つけていきます。最後にイライラを解消するコツをお伝えします。

講師 FreeSoul®コーチ
たつなみ まりこ です



次回 第27弾 12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 10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。

令和6年度



大人キャンパス スキヤット

27 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。

「気軽に抹茶を楽しみませんか」

講師 抹茶を楽しむ会 主宰 山田幸子さん

12月4日（水）午前10時～11時45分

10:00～11:00 茶室で抹茶体験

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 交流室 茶亭

参加費 : 300円（抹茶・和菓子）

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

「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】滋賀県立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。



お茶の難しい作法はわからないけど...

お抹茶を楽しんでみたい♡♡

気軽に気楽に♡

お茶席気分を味わってみませんか



男女共同参画センター 茶亭
本格的な茶室がセンターにあります！



次回 第28弾 1月15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 11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・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。

★ 託児の受付は講座開始 15 分前からです

令和 6 年度

大人キャンパス

28 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。

ダイエットの本当の意味知っていますか？

『目指せ!! 健康な体づくり』

講師 トータルヘルスケアセラピスト
古澤 晶子 さん

1 月 15 日（水）午前 10 時～11 時 45 分

10:00～11:00 健康づくり講話

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 : 200 円（メジャー）お持帰り

持ち物 : 筆記用具

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

「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】滋賀県立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。



健康 IQ を上げよう !!

- ・生活習慣病？
知ってるような…知らないような…
- ・ダイエットっていうけど…？
- ・メタボっていうけど…



そんな疑問をマルっと解決！

こんな方におすすめ

- ・もうすぐ更年期で痩せにくくなってきた
- ・将来の健康が心配
- ・健診で要診察だったが行くのが面倒

講師 現役看護師

トータルヘルスケアセラピスト

リンパドレナージュセラピスト

古澤晶子



次回 第29弾 2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	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・IYU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

29 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。

キッスコーチング®ミニ体験講座

『子育てを楽しむヒント！見つけませんか』

講師 日本キッスコーチング協会
認定トレーナー 藤田 京さん

2 月 5 日（水）午前 10 時～11 時 45 分

10:00～11:00 子どもの 5 つの気質についてプチ講座＋子どものタイプ診断

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 : 200 円（気質診断キットお持ち帰り）

持ち物 : 筆記用具

参加者 : 県民どなたでも（子育て、孫育てに関心のある方）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

「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。



《知れば子育て・孫育てが楽しくなります》

子どもには生まれ持った「様々な気質」があります。
気質を理解し受け入れることができたなら子育て、孫育てはうんと楽になります。
「様々な気質」について学びそのあと子どもの「気質診断」をしていきます。

講師：キッズコーチング®トレーナー
ピアノ講師歴 20 年現在 3 歳～70 代
の生徒さんのレッスン
4 人の子育て経験を活かし、
キッズコーチング講師として子育てに悩むお母さん
たちを支援しています

藤田 京 さん



次回 第 30 弾 3 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	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 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

30 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。

「手のひら ミニアルバム作り」



託児
無料！

講師 スクラップブッキング教室「はじめまして」
代表 清水ちあき さん

3 月 5 日（水）午前 10 時～11 時 45 分

10:00～11:00 ミニアルバム作り

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 2 階 研修室 B

参加費 : 500 円（材料代）

持ち物 : 写真 5 枚くらい（切っても良いもの）
はさみ・のり（テープ糊がおすすめ）

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、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。



デジタル時代にあえてアナログの温かさを。
 手をかけることでよりお気に入りに仕上がります。
 記念やプレゼントにも喜ばれますよ♪



次回 第31弾 4月16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 2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・IYOUN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。