

ぎふし男女共同参画

# こらぼ講座

市民が講師となって、男女共同参画社会の実現を目指した内容で講座を開催します。

- A 自分と家族の理想の暮らし方～大切に暮らすための思考の整理～
- B 家族で楽しむ読み聞かせ～絵本で子育て～
- C 心に響くコミュニケーション講座～気持ちを伝えよう！気持ちを聴こう！～
- D 初対面でも仲良くなれる！信頼関係を築く傾聴術
- E 子どもの生きる力を引き出す講座～あなたは安心して、自信をもって、子育てしていますか～
- F 家族みんなで♡ベビーヨガマッサージ
- G 女性も！男性も！活躍支援・なりたい自分発見講座～未来輝く～

詳しくは、裏面をご覧ください！

## <申込み方法・お問合せ先>

往復はがき又はEメール（1講座につき1人1枚または1メール）に、①講座記号・講座名 ②〒・住所 ③氏名 ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号（⑦親子参加の講座は親子参加、託児希望の方は託児希望と記入し、お子さんの氏名、生年月日、性別）を明記のうえ、6月29日（月）必着までにお申込みください。直接申込みの場合は、返信用のはがきをお持ちください。

※託児：申込時に要予約（満1歳～未就学児対象）

※申込み多数の場合（託児希望者多数の場合も）抽選となります。

また、申込み人数が8人未満の場合は開講しません。

※迷惑メール対策をされている方は、女性センターからのメールが届くように設定してください。

※7月中旬頃、すべての方にご通知いたします。

<岐阜市女性センター> 〒500-8521 岐阜市橋本町 1-10-23

TEL:058-268-1052

E-mail:josei-c@ccn.aitai.ne.jp

取得した個人情報は、岐阜市女性センター事業のために利用し、適正な管理に努めます。  
ただし、講座の管理・運営のため、講師にのみ開示する場合があります。

**A**

『自分と家族の理想の暮らし方  
～大切に暮らすための思考の整理～』

日 時：8/22 (土) 10:00～11:30  
場 所：研修室 30 定員：20人  
費 用：300円  
開催者：竹内 靖子

夫婦での参加  
歓迎！お一人  
でもOK！

毎日忙しくて、目先の事に振り回され、大切なことを置き去りにしていませんか。夫婦でそれぞれの自分らしい暮らし、家族の理想の暮らしを考え、幸せな家族の暮らし方を一緒に考えましょう。

**B**

『家族で楽しむ読み聞かせ～絵本で子育て～』 (全6回)

日 時：9/1・15、10/6・20、11/10・17 (火)  
13:30～15:00  
場 所：研修室 30 定員：20人  
費 用：2,400円 (資料代込み)  
開催者：河村 たか子

一緒に絵本を読むのは、子どもにも大人にも楽しいひとときです。ぬくもりを感じながら、家族で楽しめる絵本の世界。子育てや孫育てが楽しくなりますよ。

**C**

『心に響くコミュニケーション講座 (全4回)  
～気持ちを伝えよう！気持ちを聴こう！～』

日 時：9/4・11・18・25 (金) 13:30～15:00  
場 所：研修室 50 定員：30人  
費 用：1,300円 (資料代込み)  
開催者：丸山 悟

皆さんは日頃、自分の気持ちをきちんと人に伝えてありますか？また人の気持ちをきちんと受けとめていますか？この講座では「気持ち」に焦点をあてたコミュニケーションのコツを、楽しく、わかりやすくお伝えします。子育てにも大いに役に立ちますよ。

**D**

『初対面でも仲良くなれる！信頼関係を築く傾聴術』

日 時：10/6・13・20 (火) 13:30～15:30 (全3回)  
場 所：研修室 50 定員：30人  
費 用：900円  
開催者：中島 知賀

初心者大歓迎！

「人間関係を築くのは難しいなあ…」、そんな悩みを解消してくれるのが傾聴術です。人は誰でも自分の話をよく聴いてもらえると、自分を尊重してもらえたと感じて好感を持つと同時に、信頼を寄せられるようになります。話し上手よりも聴き上手が好感度アップの秘訣です。

**E**

『子どもの生きる力を引き出す講座 (全2回)  
～あなたは安心して、自信をもって、子育てしてますか～』

日 時：10/7・21 (水) 9:50～11:50  
場 所：中研修室 定員：30人  
費 用：700円 (資料代込み)  
開催者：ぎふCAP 松尾 千景

子育て中の大変さを、参加者同士で語りあい、自分を大切にすることと、よりよい子どもへのかかわり方について、CAP (子どもへの暴力予防教育) を通して学びます。

**F**

『家族みんなで♡ベビーヨガマッサージ』 (全3回)

日 時：10/17・31、11/14 (土) 10:30～11:30  
場 所：和室研修室 定員：親子10組  
費 用：1,000円 (資料代・材料費込み)  
開催者：柴田 雅江

<対象>  
2ヶ月  
～111期

親子の絆を深めるタッチコミュニケーション。愛情豊かで丈夫な身体作りにとっても効果的です。親子で心通わす貴重な時間を過ごしませんか？パパ(ママ)のみ、プレパパ(プレママ)のみの参加もOK！日頃の育児の話など、皆さんでの交流の場にもなりますよ。

**G**

『女性も！男性も！ (全4回)  
活躍支援・なりたい自分発見講座～未来輝く～』

日 時：10/24・31、11/14・21 (土) 10:00～11:50  
場 所：研修室 50 定員：20人  
費 用：1,200円  
開催者：伊藤 恵

自分のこと…どれくらい知ってますか？「イキイキ、もっと活躍したい！」と思っているあなた！カードを使って、ゲーム感覚で、なりたい自分を作り上げていきましょう。