


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 なるほど！食からはじまるハッピーライフ
- B 新たな一歩を踏み出すプロジェクト♪～ありのままの自分を知り、受け入れて、自分らしく～
- C 言葉を引き出す育て方
- D 50歳からを自分らしく生きる **明日に向かって歩き出そうよコーチング**
- E 子どもに愛が伝わる 5つの方法 *
- F 家族で楽しむ～絵本で子育て～
- G かぞくみんなで♡チャイルドヨガマッサージ
- H 子どもの生きる力を引き出す講座～逆境に負けない強い心はどう育てる～

 詳しくは、裏面をご覧ください！

<申込み方法・お問合せ先>

岐阜市女性センターのHPの「講座お申込み」から応募又は、往復はがき(1講座につき1人1枚)に ①講座記号・講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④性別 ⑤〒・住所 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30日(木) 必着までにお申込み下さい。直接申込みの場合は、返信用のはがきをお持ち下さい。

※託児：申込時に要予約(満1歳～未就学児対象)ただしCとDは託児なし。

※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10人未満の場合は開講しません。

※7月中旬頃、すべての方にご通知いたします。

※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。



託児付

<岐阜市女性センター> 〒500-8521 岐阜市橋本町1-10-23 ハートフルスクエア-G内
TEL:058-268-1052

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。

ホームページが
新しくなりました!

A 『なるほど！食からはじまる』

『ハッピーライフ』(全3回)

日時：8/3・10・24(水) 10:00~11:30
場所：研修室30 定員：30人
費用：1,000円(資料代込み)
対象：小学3年生以上の方
開催者：ほっぺの会 伊藤 恵



毎日忙しく、料理をする時間がない。好きなものを食べたい。からだと心をつくる食の大切さを後まわしにしていますか？日々の食習慣が未来のあなたの基盤になります。一緒に食のことを考えてみましょう。

C 『言葉を引き出す育て方』 (全2回)

日時：9/3・17(土) 10:00~11:00
場所：和室研修室 定員：30人
費用：800円(資料代込み)
対象：未就学児~小学校低学年の子を持つ家族
開催者：澄川綾乃(澄川綾乃のカンタン家庭療育)



言葉や発達が遅れている子に、どうやって言葉や正しい行動を教えたのか、私の経験を参考にさせていただくとともに、同じような経験を持った方と交流することで、気持ちが楽になりますよ。一人で悩まないで、一緒にお話しましょう。

E 『子どもに愛が伝わる 5つの方法』 (全2回)

日時：9/10・24(土) 13:30~15:30
場所：研修室30 定員：20人
費用：700円(資料代込み)
開催者：中島 知賀



子どもに愛情を届けていますか？子どもが「自分は愛されている」と実感するには、親がその子に応じた愛の表現方法(愛の言語)を学ぶ必要があります。子どもに愛を示し、それを理解する基本的な5つの方法を学びましょう。

G 『かぞくみんなで♡』

『チャイルドヨガマッサージ』(全3回)

日時：10/15・11/12・12/10(土)
10:30~11:30
場所：和室研修室 定員：10組
費用：1,300円(資料代・材料費・保険代込)
対象：2か月~未就園児のお子さんとお親
開催者：柴田 雅江



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。親子で五感をフル回転して、楽しい時間を過ごしましょう。パパ、ママの交流の場にもなりますよ！

B 『新たな一歩を踏み出すプロジェクト』

~ありのままの自分を知り、

受け入れて、自分らしく~』(全5回)

日時：8/18・9/15・10/20・11/17・
12/15(木) 13:30~15:30
場所：研修室50 定員：30人
費用：1,800円(資料代・材料費込み)
開催者：水野 かおり

自分らしく新たな一歩を踏み出したいと思っている、あなた！まずはありのままの自分を知り、自分らしさを味方につけて、これからどこをめざすのかを仲間と共に考えるきっかけにしませんか？

D 『50歳からを自分らしく生きる (全3回)』

『*明日に向かって歩き出そうよコーチング*』

日時：9/7・14・28(水) 13:30~15:00
場所：研修室30 定員：30人
費用：1,200円(資料代込み)
対象：おおむね50歳以上の方
開催者：近藤 哲司



この講座は、皆さんと楽しく会話をしながら“あっそうだ、これだ！”と気づき、一歩も二歩も踏み出す事ができます。それがコーチングでもありコミュニケーション術なのです。参加される皆さんや身近な方もがハッピーになれる関係をつくりましょう。

F 『家族で楽しむ~絵本で子育て~』

(全6回)

日時：9/13・20・10/11・18・
11/8・11/15(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



絵本は子どもだけでなく、大人も楽しむことができます。1冊の本の受け止め方は、人それぞれです。子どもや孫たちと絵本の世界で遊んだり、考えたりして家族の会話を楽しみましょう。地域での読み聞かせ活動も自分の世界が広がります。

H 『子どもの生きる力を引き出す講座(全2回)』

~逆境に負けない強い心はどう育てる~』

日時：10/12・26(水) 10:00~11:50
場所：中研修室 定員：20人
費用：700円(資料代込み)
開催者：ぎふCAP 松尾 千景



子どもの自尊心を高める接し方を、CAP(子どもへの暴力防止教育)より学びます。子どもを勇気づける接し方、しつけと体罰のちがいをみつけましょう。安心して、自信をもち自由に子育てするヒントがいっぱいです！