

★ 岐阜市女性センターの下半期の講座・講演会を紹介します！ ★

講座名	開催日時 会場・定員	講師名 (ゲスト)	内容
<p><ココロを軽くする♪相談セミナー> 最期まで 自分らしく生きるために <私の生き方連絡ノート>を 活用して</p>	<p>12月3日(土) 13:30~15:30 大研修室 100名</p>	<p>渡辺 敏恵 氏 (東京女子 医科大学 医師)</p> 	<p>人の生き方が様々なように、どのような最期を迎えたいかも人それぞれです。突然の事故や病気で意思表示ができなくなった時、あなたが望む治療が受けられるように家族や周囲の人達にメッセージを残しませんか。</p>
<p>そのとき!!に備えて... ~災害時・乳幼児編~ <冬季講座></p>	<p>12月5日(月) ・7日(水) 10:00~12:00 中研修室・25名</p>	<p>赤十字幼児安全法 指導員</p> 	<p>もし災害が起きた時、乳幼児の避難所の生活はどのようにしたらよいのか。また、冬にかかりやすい病気について学びましょう! (実技も多くあります)</p>
<p>なぜ女性の議員が必要なの? ~女性参政権行使70年 今、そしてこれから~</p>	<p>1月29日(日) 13:30~15:30 大研修室・80名</p>	<p>市川房枝氏の語り「婦選の話」と「最初の女性代議士」のDVDを鑑賞し、これからの女性の政治参加についてなど自由に語り合ひましょう。</p>	
<p><ワーク・ライフ・バランス講座> 認知症にならないための 生活術</p>	<p>2月12日(日) 13:30~16:00 大研修室 100名</p>	<p>奥村 歩 氏 (おくむらクリニック院長・日本認知症学会専門医)</p> 	<p>関心の高い認知症。家族の介護だけでなく、自分も認知症にならないために、今日から始められる予防策を学びます。</p>
<p><おしゃべりサロン> ~ぎふの輝き人~ 発達障害への理解 ~私たちにできること~</p>	<p>2月25日(土) 13:30~15:00 大研修室 100名</p>	<p>浅井 彰子 氏 (岐阜大学他非常勤講師・乳幼児心理判定員)</p>	<p>ひょっとしたら発達障害?わが子のみならず、身近な子の発達障害について、どのような障害か、どんな生きづらさがあるのか、必要な支援について学びます。</p>
<p><プラチナ世代応援セミナー> 暮らしの整理術 ~自分らしい人生を おくるために~</p>	<p>3月2日(木) ・9日(木) 13:30~15:00 大研修室 60名(50歳以上)</p>	<p>竹内 靖子 氏 (マスターライフ オーガナイザー)</p>	<p>1回目:10年後も素敵に輝く 生き方整理 2回目:心地いい暮らしの 仕組みづくり 自分の人生これでよかった!と思えるように、これからの人生のシナリオを考えましょう。</p>
<p><パパママのための子育て 支援講演会> 子どもの自己肯定感をUP!! ~生活習慣づくりと学習法~</p>	<p>3月4日(土) 13:30~15:00 大研修室 100名</p>	<p>近藤 真庸 氏 (岐阜大学地域 科学部 教授)</p> 	<p>近藤氏が生み出した教育方法のことを「近藤メソッド」と命名。睡眠と排便の科学に基づく生活習慣づくりと脳と記憶の科学を提案し続けてきました。自身の体験を交えながら、子どもの自己肯定感をアップする秘訣をお伝えします!</p>

《申込方法》

- ※1: 岐阜市女性センターHPの「講座お申込み」から応募又は、往復はがきに①講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④性別 ⑤〒・住所 ⑥電話番号を記入し、岐阜市女性センターへ。直接申込は、返信用のはがきを持参下さい。お申込み多数の場合(託児希望者多数の場合も)抽選となります。
- ※2: 託児(申込時要予約:満1歳~未就学児対象)希望の場合は、お子さまの氏名、生年月日、性別を記入してください。ただし「そのとき!!に備えて...」のみ託児の年齢は6ヶ月~未就学児が対象になります。
- ※3: 「なぜ女性の議員が必要なの?」は先着順。電話又は、岐阜市女性センターHPよりお願いします。



託児付

HAPPY DAY (0歳からの親子イベント) ~家族っていいなあ~



日時: 11月5日(土)・6日(日) 9:30~15:30

場所: ハートフルスクエア-G 1・2階 各研修室

2日間にわたり、親子で楽しんでいただけるイベントを開催します。
当日参加できる催しもたくさんありますので、ぜひご家族でお越しください!



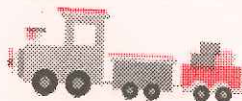
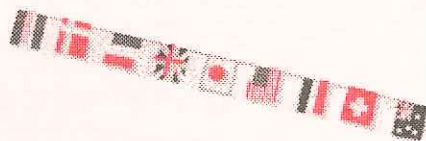
みる つくる きく あそぶ

催しがいっぱい!!

【当日自由参加できる催し物】

5日(土)

- *HAPPY ENGLISH TIME~Five little monkeys!~
- *0歳からのわくわくコンサート de リミック~音楽の動物園へ探検しよう~
- *ながら児童合唱団のたのしいコンサート
- *うーたんと一緒に学ぼう! きみも今日から消防士!! 住警器くんもやってくる!
- *消防士に変身! きみも消防士になろう!!

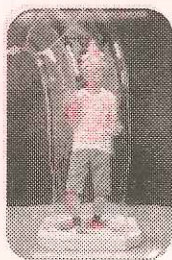


- *ミニSLに乗ろう!!
- *カラフルめがねを作ろう
- *ファミリーフォトを撮ろう
- *手作り玩具で遊ぼう
- *紙コップで糸あやつり人形をつくろう
- *児童館を体験しよう! <カラムとおりがみなど>



6日(日)

- *アイリッシュハーブ生演奏 de 絵本の読み聞かせ
- *シャボン玉パフォーマンス夢広場
- *お城ロボがやってくる! *ぎふロボット対戦
- *高専ロボットと一緒に遊ぼう!
- *親子で遊びま専科~おりがみと空き箱であそぼう~
- *流木で小さなお魚をつくろう
- *親子 de あそぼう! いろいろな遊びコーナー
- *母乳のちょっとイイ話 *お城ロボ映画&アニメ上映会



<2日間共>

- *オレンジリボンライダー参上!!
- *プラネタリウムで星空をみよう★
- *風船でおさんぽ動物さんを作ろう
- *お絵かき・ぬりえ・絵本コーナー
- *ココロを軽くなる♪子育て健康相談

すべて無料で参加できます!



ワーク・ライフ・バランス講演会を開催しました！



「明日から実践！仕事の時間効率術」 9月24日（土）

☆ 講師 ☆ ワーク・ライフ・バランスコンサルタント
オフィス hint link 代表 榎本 千里 氏

仕事（ワーク）と生活（ライフ）のバランスが上手く保てると、自分時間を作ることができます。ワーク・ライフ・バランスコンサルタントの榎本氏から、仕事も生活も充実させるために、サクサクと仕事がこなせる、すぐ使える時間効率術を伝授していただきました。

講師から学ぶ！！ <仕事での時間効率のノウハウ>

- ① 出たところ勝負じゃダメ！→優先順位を決めて仕事をしていますか？
- ② デッドラインを実際の1週間前に設定する。→自分の締め切りを1週間前に設定すると焦らない。
- ③ 時間予測内から「実際に使える時間3割」と見積もる。→突発的なこともたくさん出てきます。
- ④ あえての集中環境を作る。
- ⑤ 朝起きて13時間経つと酒気帯び運転並みの集中力になってしまう。
- ⑥ スピード感が物を言う「拙速」「現地主義」→例えば、会議の後はその場で会議録をとりあえず仕上げてしまおう。 *拙速(せっそく)とは…出来はよくないが、仕事が早いこと。



女性のための悩み相談コーナー

♣ 一般電話相談

♣ 専門相談（面接）13:00～15:00

要予約： ☎ (058)268-1052

なやむはナシ
☎ 0120-786874

（通話無料）

受付時間：月～土曜
10:00～12:00 13:00～16:00

*ただし、祝日・休館日（毎月最終火曜日）、年末年始（12/29～1/3）とイベント開催日等を除く。（また相談員の研修によりお休みする場合がございますが、ご了承ください。）

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
法律	11日	8日	13日	10日	14日	14日
	18日	15日	20日	17日	21日	21日
心	12日	9日	14日	11日	8日	8日
家計	20日	17日	15日	19日	16日	16日
女性のための再就職	8日	12日	10日	14日	11日	11日
健康	8日	12日	10日	14日	11日	11日
	15日	19日	17日	21日	18日	18日
	22日	26日	24日	28日	25日	25日



♣ 夜間電話相談 17:00～20:00

毎月第1・3金曜日 上記、フリーダイヤルまでお電話ください。

<10月> 7・21日 <11月> 4・18日 <12月> 2・16日
<1月> 6・20日 <2月> 3・17日 <3月> 3・17日

発行：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(JR岐阜駅東)

TEL: (058)268-1052 ホームページアドレス <https://gikyobun.or.jp/heartful/josei-c/>

