

女性のためのくつろげる空間

花やハーブの香りに癒されたり、体を動かしたり。
好きなことを楽しみながら、ゆったり過ごしてみませんか。

2026 年

8月29日（土）

会場：アルザにいがた3階 各室

ハーブとお花時間

10:30～12:00

会場 307研修室



先着 10 名・事前申込必要
※材料費100円徴収あり

読の会

10:30～12:00

会場 308研修室



先着 10 名・事前申込必要

イラスト教室

13:30～15:30

会場 308研修室

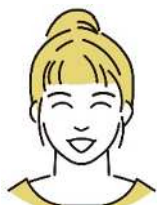


先着 10 名・事前申込必要

笑いヨガ

14:00～15:30

会場 302研修室



Smile!

先着 10 名・事前申込必要

申込不要

当日参加 OK!

居場所カフェ

10:30～15:30

会場 303会議室



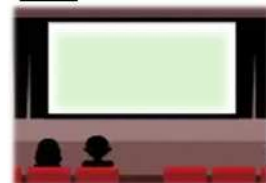
デートDV防止セミナー

DVD 上映会

時間 ①10:30～12:00

②13:30～15:30

会場 306視聴覚室



申込不要

当日参加 OK!

対 象 新潟市在住の女性（年齢は問いません）

会 場 アルザにいがた（新潟市男女共同参画推進センター）

新潟市中央区東万代町9番地1 万代市民会館3階

- ・事前申し込みが必要です（カフェと上映会は除く）。申込方法は裏面をご覧ください。
- ・午前と午後など、複数の参加も可能です。

女性のためのくつろげる空間

内 容

ハーブとお花時間	季節のハーブや花を使ってミニブーケを作ったり、ゆったりとした時間を過ごします。※材料費として1人100円徴収します。
読の会	好きな本を朗読してみんなで感想を話すなど、本を通じた交流ができます。
イラスト教室	テーマに合わせて自分流のイラストを描きながら、おしゃべりを楽しめます。
笑いヨガ	体を動かしたり、笑うことが免疫力アップ・ストレス解消につながります。
居場所カフェ	カフェスペースでほんと、一息できる時間をお過ごしください。
DVD 上映会	女のスペース・にいがた制作の「デートDV防止セミナー」のDVD上映会。上映後は参加者同士の話し合いで理解を深めます。

対 象 新潟市在住の女性（年齢は問いません）

会 場 アルザにいがた（新潟市男女共同参画推進センター）

新潟市中央区東万代町9番地1 万代市民会館3階

※駐車場はありません。公共交通機関でお越しになるか、周辺の有料駐車場をご利用ください。



申し込み 予約制 定員 10 名（先着順）※電話で事前予約をお願いします。

女のスペース・にいがた 電話 025-231-3012

（居場所カフェと上映会は申込不要です）

* 次回開催予定 *

第2回：10月24日（土）

第3回：12月26日（土）



問い合わせ：NPO法人 女のスペース・にいがた

〒951-8127 新潟市中央区関屋下川原町 2-18

電話 025-231-3012 FAX 025-231-3010

E-mail fspace@piano.ocn.ne.jp <http://os-niigata.com>



↑
女のスペース・にいがた
HP はこちらから