

女性のためのくつろげる空間

みんなでご飯を作ったり、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 10月24日(土)

会場:万代市民会館2階・3階 各室

みんなでご飯 (調理実習)

10:30~12:30

会場 2階 調理室



先着 10名・事前申込必要
※材料費300円徴収あり

読の会 (朗読)

10:30~12:00

会場 308研修室



先着 10名・事前申込必要

ちくちくの会 (手芸)

13:30~15:30

会場 308研修室

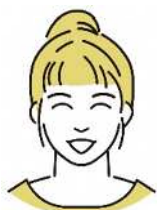


先着 10名・事前申込必要

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

居場所カフェ

10:30~15:30

会場 303会議室

申込不要

当日参加 OK!

デートDV防止セミナー DVD 上映会

時間 ①10:30~12:00

②13:30~15:00

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 新潟市万代市民会館2階・3階 各室

新潟市中央区東万代町9番地1

- ・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

みんなでご飯	パッククッキングを作りながら交流ができます。 ※材料費として1人300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。
ちくちくの会	キャップオープナーを作りながら、おしゃべりを楽しみます。
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 新潟市万代市民会館 2階・3階 各室

新潟市中央区東万代町9番地1

※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