



令和5年8月7日
新潟市男女共同参画推進センター

アルザにいがた 女性の生き方講座
「もっと知りたい！私のカラダとココロ～心地よい“わたし”を見つけるために～」
参加者を募集します！

新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」では、女性を対象に、女性の生き方講座を開催します。この講座は、女性なら誰にでもやってくる更年期の正しい知識を学び、法の観点からジェンダーを知ることにより、今までの情報や知識をアップデートします。

つきましては、広く市民の皆さまにお知らせくださいますよう、お願いいたします。

■女性の生き方講座「もっと知りたい！私のカラダとココロ～心地よい“わたし”を見つけるために～」

1. 日時・内容

| | 日時 | タイトル | 講師 |
|---|---------------------|----------------------------------|--|
| 1 | 9月7日(木) 10時～12時 | 変化するカラダとココロ ～ゴキゲンな更年期を迎えるために～ | 栗原 あつ子さん (Kite-me 代表・看護師) |
| 2 | 9月14日(木) 10時～12時 | 生きづらいのはダレのせい!? ～ジェンダーで視点を変える～ | 里見 佳香さん (新潟青陵大学 福祉心理子ども学部 社会福祉学科 准教授) |
| 3 | 9月21日(木) 10時～12時 | 心地よい“わたし” ～ちょうどいい自分を見つけよう～ | 企画委員 |

2. 定員 女性 20人

3. 会場 万代市民会館4階 403・404 大研修室 (中央区東万代町9-1)

4. 募集方法 8月21日(月)までに電話(025-246-7713)もしくは「かんたん申込み」
※応募多数の場合抽選

5. 保育 8人(生後6ヶ月から就学前まで)

※詳しくは、添付のチラシをご覧ください。

【担当・問い合わせ先】

新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」

担当：弦巻・竹田

電話：025-246-7713 FAX：025-246-8080

E-mail alza@city.niigata.lg.jp

もっと知りたい!

参加
無料

連続
講座

保育
あり

私のカラダとココロ

～心地よい“わたし”を見つけるために～

女性なら誰にでもやってくる更年期の正しい知識を学び、法の観点からジェンダーを知るにより、今までの情報や知識をアップデートします♪
心地よい“わたし”と一緒に見つけませんか(^^♪



* 講座プログラム * <全3回連続講座>

イラスト提供：ふわふわ。り

| 回 | 日時 | 内容 | 講師・ファシリテーター |
|---|-------------------------|--|--|
| 1 | 9月7日 (木) 10時～12時 | 変化するカラダとココロ ～ゴキゲンな更年期を迎えるために～ 更年期の身体と心の変化について正しい知識を学びます。 | 栗原 あつ子さん (Kite-me 代表・看護師) |
| 2 | 9月14日 (木) 10時～12時 | 生きづらいのはダシのせい!? ～ジェンダーで視点を変える～ 法から見る社会構造やジェンダーについて考えます。 | 里見 佳香さん (新潟青陵大学 福祉心理子ども学部 社会福祉学科 准教授) |
| 3 | 9月21日 (木) 10時～12時 | 心地よい“わたし” ～ちょうどいい自分を見つけよう～ 今までの自分とこれからの自分について、グループワークを通して話し合います。 | 企画委員 |

会場：万代市民会館 4階 403・404 大研修室

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

対象：女性

定員：20人 ※応募多数の場合は抽選

保育：8人（生後6ヶ月～就学前まで）※要申込

申込方法：かんたん申込み または、

アルザにいがたへ 電話（025-246-7713）

締切：8月21日（月） ※裏面参照

↓かんたん申込み

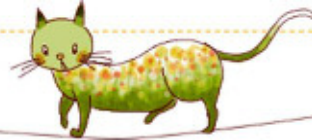


* 講師紹介 *



栗原 あつ子 (あわら あつこ) さん / Kite-me 代表・看護師

石川県金沢市出身。9年間の看護師臨床経験と自身の子育てから、親子関係の大切さと自然治癒力の深さを実感し、2005年より新潟で「ベビーマッサージ」「メディカル・アロマ」の教室を開講。また2008年より新潟市を中心に、医療と教育に特化した女性と子どもの教室「kite-me」を、2009年に親子幼児教室「あそぶがっこう」設立。2013年より「誕生学」講師としても授業を開始。いのちの授業は幼稚園から大学まで幅広く講演活動をしている。



イラスト提供：ふわふわ。り



里見 佳香 (さとみ よしか) さん / 新潟青陵大学 福祉心理子ども学部

社会福祉学科 准教授

専門は公法(こうほう)・国際人権法で、主に自由を奪われた人の処遇について研究しています。兵庫県神戸市出身で、新潟に来て18年経ち、現在10歳と1歳の二児の母です。趣味はオンラインショッピングとお酒を飲むことです。

* お申し込み方法はこちら *

【電話】025-246-7713

受付時間：月曜日～金曜日 8:30～17:30

(土日及び祝休日は除く)

【かんたん申込み】



携帯から⇒右の二次元コードを読み取ると「かんたん申込み」画面につながります。



PCから⇒新潟市役所HP内<アルザにいがた>→<新着情報>の講座募集情報から「かんたん申込み」画面につながります。

締切
8/21
(月)

アルザにいがた



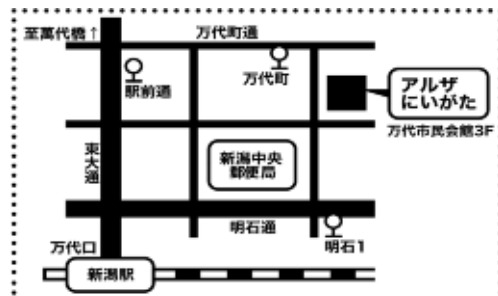
問い合わせ



〒950-0082
新潟市中央区東万代町9-1(万代市民会館3F)
TEL: 025-246-7713
FAX: 025-246-8080
E-mail: alza@city.niigata.lg.jp



アルザにいがたHP



◆新潟駅から徒歩7分。駐車場がありません。周辺の有料駐車をご利用になるか公共交通機関でお越しください。