

中学生涯学習センター公開講座

頑張るわたしにエールを！

～わたしのわくわくプラン実現に向けて～

日々の生活に追われ、自分のことを後回しにしていますか？

自分自身に向き合う、素敵な時間を過ごしましょう。

また「顔体操」を体験して、ココロとカラダを整えましょう。

輝くわたしのわくわくプランを一緒に考えてみませんか？

参加
無料

事前申込
不要
定員30人
(先着順)



笑顔クリエイター®
フリーアナウンサー
丹羽 てる美さん

1/19(木)

中学生涯学習センター
2階 視聴覚室

10:00～12:00

※開始1時間前から

先着順で整理券を配布

新型コロナウイルス感染症対策のため、整理券には氏名・連絡先をご記入いただきます。



お問合せ 中学生涯学習センター 電話 (052) 321-5511

女性セミナー
託児付

さあ、はじめよう！！



輝くわたしのわくわくプラン！

～いつもココロとカラダにパワーを～

令和5年 **1/19**～**3/9** 10時～12時

全て木曜日・全7回



日々の家事や育児などに追われ、自分のことを後回しにしていますか？
ココロとカラダについて学びながら、これからのわたしらしい生き方、輝くわたしのわくわくプランを一緒に考えてみませんか？

対象・定員 **女性の方 15人**

費用

受講料無料 教材費 **500円**

*託児希望者の方は別途**350円**

託児

満2歳以上*の未就学児・6人

※講座初日(1/19)現在の年齢

1/12(木)午前10時から託児説明会を行います。

託児希望の方はご参加ください。

申込

◆**名古屋市電子申請サービス**

名古屋市公式ウェブサイト内のリンクをクリック

「中生涯学習センター」と入力して検索



スマートフォンで
簡単アクセス

◆**往復はがき**

往信面の裏に、①講座名 ②郵便番号・住所

③お名前(ふりがな)・年齢 ④連絡先お電話番号、
(託児希望の方は⑤お子様のお名前・年齢)

をご記入のうえ、下記住所までお送りください。

◆**中生涯学習センター窓口**

開館日・開館時間をご確認のうえ、お越しください。

令和5年1月4日(水)必着

◆◆◆講座の内容◆◆◆

1/19 【公開講座】頑張るわたしにエールを！

～わたしのわくわくプラン実現に向けて～

笑顔クリエイター®・フリーアナウンサー 丹羽 てる美

1/26 わたしの役割を見つめ直す

～ジェンダーの視点で～

ウイメンズカウンセリング名古屋 YWCA・フェミニストカウンセラー

加藤 佐紀子

2/2 わたしを大切にするために

～女性特有の変化を考える～

愛知県立大学看護学部 講師 三尾 亜喜代

2/9 今のわたしは何色のイメージ

～色を通して自分の心と向き合う～

カラーセラピスト 川村 直美

2/16 【調理実習】心のゆとりを生む時間

～料理との向き合い方～

管理栄養士 安藤 ゆりえ

3/2 生き生きエクササイズ

～バランスボールエクササイズで体調を整える～

体力指導士 小野 有美子

3/9 これからのわたしをパワーアップ

ウイメンズカウンセリング名古屋 YWCA・フェミニストカウンセラー

加藤 佐紀子

名古屋市生涯学習センター

〒460-0016 名古屋市中区橘一丁目7番11号 ☎(052)321-5511