

## おひとりさまの暮らし塾

日 時：2010年1月29日（土）開講

午後1時30分～3時30分

会 場：セミナールーム1他

女性の視点からの生活課題（介護・護身術・生活保障・住まい）について、自分の暮らしを見つめ、安心・安全な高齢期の将来について学ぶ。第2回目の護身術は、公開講座として多くの市民に参加してもらえる機会を作った。

開講日／1月29日、2月12日、2月26日、3月12日

午後1時30分～3時30分

2月12日午前10時30分～12時（公開講座）土曜全5回

講 師／

村居多美子（NPO法人介護サービスさくら 理事長）

大沼もと子（Wen-Do インストラクター）

菅田芳恵（社会保険労務士、ファイナンシャルプランナー）

尾崎七重（丸七ホーム株、2級建築士）

参加人数／のべ107人（女性107人、男性一人）

参加費／1,500円



### ご意見ご感想をいただきました

＜講座全体の感想＞

- ・とても役立ち、心強く思いました。
- ・ひとりで生活し老いてゆくにあたりとても参考になりました。少々視点が変わったり広くなつたような気もします。
- ・いろいろな情報を得ることができました。
- ・一番心に残つたのは護身術でした。今までにない経験でした。又機会があれば参加したいです。
- ・参考になることが多くよかったです。
- ・内容がバラエティーに富んでいるところがよかったです。



＜公開講座の感想＞

- ・自信を持てた。力がわいてくる感じでした。
- ・心が軽やかになりました。そして“NO”とはっきり言える自分になりたいと強く思い、自分へのストレスの回避は自身の手でやるっきやないと思いました。
- ・リラックスした雰囲気の中でパワーをいただける、とても不思議で、貴重な時間が過ごせました。自分を守るということが心にストンと落ちて理解できました。



### プランなごや21

目標2 女性の人権尊重

目標3 男女平等・男女の自立のための意識変革



名古屋市男女平等参画推進センター 指定管理者

NPO法人参画プラネット