

からだと心に向き合う時間 — わたしなりのリラクゼーションを探して

日 時：2012年 1月 29日 開講
午前 10時30分～12時
会 場：セミナールーム1

現代社会でさまざまな負荷を受ける女性たちが身体と心の健康を取り戻すために、リラクゼーションを取り入れつつ負荷を乗り越えるための情報を学び、一人ひとりが自分の人生に向き合う時間をつくる講座内容となった。

開講日／ 1月 29日、2月 5日、12日、19日 日曜 全4回

講 師／

清水美由紀（ココカラウィメンズクリニック看護師、助産師）
橋本見沙紀（料理家、管理栄養士）
小嶋智子（社会保険労務士）
岩月麻里（鍼灸マッサージ師、ほのまき体操主宰）



参加人数／述べ 62人 (女性 62人、男性 0人)

受講料／ 1200円



ご意見ご感想をいただきました

- ・生活を豊かにしたいと思って今回の講座を受けました。どの時間も面白くて、1つずつの講座をもっと深く知りたいと思いました。
- ・マクロビオテックのお話がとても参考になりました。学ばせて頂いた事を少しでも実践して、毎日を元気に過ごせたらと思っております。ありがとうございました。
- ・生活を豊かにしたいと思って今回の講座を受けました。どの時間も面白くて、1つずつの講座をもっと深く知りたいと思いました。
- ・女性が抱える色々な悩みを女性の視点で多方面から知ることが出来た。4回ともすべて興味をもって聞くことが出来た。もう少し時間があってもよかったです（2時間くらい）



国の基本計画

[第7分野]貧困など生活上の困難に直面する男女への支援 [第10分野]生涯を通じた女性への健康支援

名古屋市の基本計画

[目標1]男女の人権の尊重 ②生涯にわたる性と生殖に関わる健康と自己決定権の尊重

[目標2]男女平等・男女の自立のための意識変革 ⑥固定的性別役割分担意識の解消に向けた啓発・相談

[目標4]雇用等における男女平等 ⑭女性の職業能力開発と就業支援

⑮男女労働者が働き続けるための子育て・介護支援



名古屋市男女平等参画推進センター 指定管理者
N P O 法人参画プラネット