

男女共同参画月間 特別公開講座

参加費
無料

長野市では、6月23日から7月22日までを、男女共同参画月間として、男女共同参画に関わる取り組みを集中的に進めています。

この「特別公開講座」は、長野市の男女共同参画の拠点である勤労者女性会館しなのきに、より多くの皆様にご来館いただくための企画となります。

【要予約】

託児あり

ハワイアンフラって？フラの歴史とプチ体験

講師：Halau Na Lei O Na Puanani 主宰 碓井美子さん

日時：6月24日（日）13:30～15:00

定員：25名

その昔フラは男性が踊るものでした。日本では女性のための踊りと思われているフラの歴史と振り付けの意味を知ると、もっとハワイアンフラが素敵に思えます。もちろん、フラのプチ体験も。音楽に合わせて、フラを踊ってみませんか。

託児あり

男らしさ、女らしさ？素敵な「自分らしさ」を発見しよう！

講師：新井祥代さん（一般社団法人メンタルヘルス協会認定 カウンセラー）

日時：7月4日（水）10:30～12:00

定員：25名

男らしさ、女らしさでなく、「自分らしさ」を見つけ出し、周りの人とのコミュニケーションを円滑に。簡単な質問に答えていくと、「自分らしさ」を発見できます。それぞれの個性を知って、コミュニケーションの取り方のヒントも学べます。

ママはピラティス、パパは子どもと遊ぼう！

講師：村山ふみさん（ピラティスインストラクター）

日時：7月15日（日）13:30～14:30

定員：25名

日頃あまり使われていない筋肉をピラティスで刺激。体幹を鍛えると、体調も良くなります。子どもは、パパと楽しく遊ぼう！ベテラン保育士も一緒なので安心。パパとママが協力すると、子どももハッピー！

託児あり

対象：4ヶ月以上3歳未満のお子さん

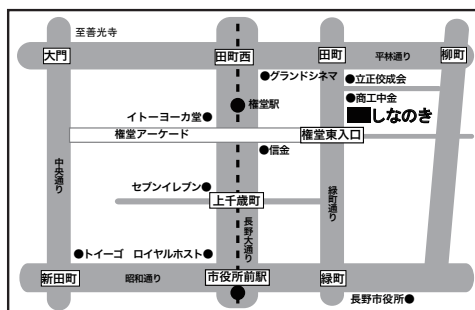
長野市勤労者女性会館
しなのき

長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1

TEL. 026-237-8300

開館時間 9:00～21:30

休館日 年末年始



当館は多目的ホール(295席) 会議室(8～70人) 音楽室、和室、トレーニングルーム等を備えた複合施設です。市内外の皆様の活動の拠点として、又集いの場として広くご利用下さい。