

# 仕事・家事・育児に頑張る20～30代のための癒し講座

男女が共に働く・子育て世代の「こころの健康づくり」を応援し、男女共同参画社会の実現を目指します

第1回



さんかくウィーク講座

6 / 2 土

託児つき

10:00～12:00

## アンガーマネジメント編

～そのイライラ、本当の自分に気づくチャンスです～

日頃のイライラと向き合う方法を、分かりやすい解説とグループワークで学びます。一緒に心のバランスを取りましょう。



稲田 勝信

アンガーマネジメント  
ファシリテーター

第2回



6 / 17 日

動きやすい恰好

10:00～12:00

持病は要相談

## 瞑想編

託児つき

～ヨガで身体をほぐし、瞑想で心をほぐす～

無意識に押さえ込んでいる身体と心の疲労に、ヨガと瞑想を通して向き合い、日頃のセルフケアに活かします。

川田 里実

ヨガインストラクター



# セルフ・リカバリー

自分自身で自分を癒し回復する力



大元 絵里子

色育アドバイザー

大元 絵里子

色育アドバイザー



第3回



6 / 30 土

託児つき

10:00～12:00

## 色育編①

～自分の色を見つけてみよう～

「十人十色」というように、人には様々な色があります。固定観念に囚われず自分の色を見つけましょう。

第4回



7 / 7 土

子供の参加可能

10:00～12:00

託児つき

## 色育編②

～色を使って遊んでみよう～

色を使って楽しく、参加者同士で交流をします。子供でも出来るワークなので親子での参加も可能です。

定員

20名

定員になり次第終了

対象

20～30代の就労・子育て世代

参加費

無料

場所

岡山市立操南公民館

託児  
(託児料)

10人まで可能  
(一人につき¥300)

持ち物

【瞑想編】ヨガマット・【色育編】色鉛筆  
※ お持ちでなければご相談ください

お申込み・問い合わせ

操南公民館まで、直接または電話かFAXでお申込み下さい。  
詳しくは裏面をご覧ください。

# 岡山市男女共同参画大学「さんかくカレッジ」基礎コースについて

岡山市では、性別にかかわらず、自分らしく生きることが出来る社会について理解を深め、その学習の成果を地域・家庭・職場に還元することのできる人材を養成することを目的として、男女共同参画大学「さんかくカレッジ」を開講しています。

## 操南公民館へのアクセス方法

車

国道2号線を南下し、一つ目の交差点（県道 江崎金岡線）を左折。  
操南小学校の向い、三幡交番の横。

バス

◆岡山駅発 天満屋・沖元経由 西大寺行き 藤崎バス停下車（西へ徒歩2分）  
◆岡山駅発 天満屋経由 三幡南行き・岡山ふれあいセンター行き・新岡山港行き 新道江崎バス停下車（東へ徒歩7分）



## お申込み・問い合わせ

### 岡山市立操南公民館

岡山市中区藤崎201-4

TEL: 276-7898

FAX: 086-276-7898



### 参加申込書「癒し講座 ～セルフ・リカバリー～」

|              |                                  |            |            |                  |
|--------------|----------------------------------|------------|------------|------------------|
| 受付番号         | 受付年月日                            |            |            | 取扱者              |
| /20          | 平成 年 月 日                         |            |            |                  |
| ふりがな<br>名前   |                                  |            |            | 年齢<br>歳          |
| 住所           | 〒 岡山市 区                          |            |            |                  |
| 電話番号         |                                  |            |            |                  |
| 参加する回に<br>○  | (第1回) 6/2                        | (第2回) 6/17 | (第3回) 6/30 | (第4回) 7/7        |
| 託児希望に○       |                                  |            |            |                  |
| ふりがな<br>託児者名 |                                  |            |            | 年齢<br>歳<br>男 / 女 |
| 備考           | ◆第4回（色育②）にお子さんと一緒に参加の場合はお知らせください |            |            |                  |

※託児希望の受付は開催日の1週間前までです。