

主催 岡山市男女共同参画社会推進センター

参加費
無料

すべての人におくる

ウェルビーイング セミナー

「自分を大切にする力」を学び、日々の生活や人間関係
をよりよくしていきませんか。

2026
2/15(日)

時間：10:00～15:15

会場：さんかく岡山

定員：会場各回30名

※ご希望の回をお申し込みください
(オンライン参加也可)

1限

10:00
～
11:30

「トラウマ・インフォームド・ケアと ウェルビーイング」

安心と尊重を基盤に、一人ひとりの経験を理解し支え合うことで、信頼とつながりを育みます。安心できる場を共に築くことが、トラウマからの回復を支え、コミュニティ全体のウェルビーイングへと広がっていきます。

講師 柚木幸子さん
(NPO法人才カヤマビューティサミット 理事長)



2限

13:00
～
14:00



「未来の健康をつくる食習慣 ～ やせ対策とちょい足し実践～

日々の食事に少しお手を加えることで、未来の健康は大きく変わります。やせ対策や“ちょい足し”の実践法を、わかりやすくお伝えします。

講師 井上里加子さん
(岡山県立大学栄養学科助教)

3限

14:15
～
15:15

「プレコンセプションケアをはじめてみよう 夢につながる健康ドリル～未来へのドアを開く鍵 『ライフスキル』の作成」

子どもたちが、自分の夢の実現に向けて、将来の身体と心の健康を得ていくためには、ライフプランを描く力が必要です。一緒にどんな力を、いつから身についていけばよいか話し合ってみませんか？

講師 富岡美佳さん
(豊橋創造大学保健医療学部 看護学科 教授)





すべての人におくる ウェルビーイングセミナー

2026年2月15日(日)10:00~15:15 会場:さんかく岡山

[申込・問合せ先]

岡山市男女共同参画社会推進センター「さんかく岡山」 TEL:086-803-3355

E-mail:sankaku@city.okayama.jp 電話・FAX・メール・電子申込で受付しています。

FAX送信先



086-803-3344 さんかく岡山

岡山市男女共同参画社会推進センター

ふりがな				電子申込みはコチラ
名前				
電話番号				
希望の受講形式、講座 に✓を入れてください	受講形式	希望する講座		
	<input type="checkbox"/> 会場	() 1限	() 2限	() 3限
	<input type="checkbox"/> オンライン	1日通して、自由に出入りできます		
メールアドレス オンライン参加の方は必須	※オンライン参加の方には、後日資料をこちらのアドレスにお送りします。			

個人情報は適切に管理し、この講座のみに使用し他の目的で使用することはありません。

講師紹介

柚木幸子さん

女性や子ども、困難を抱える家庭の支援に取り組むNPO代表であり、講師としても「トラウマと回復」「女性の自立」「コミュニティのウェルビーイング」をテーマに活動しています。

井上里加子さん

臨床・研究の両面から栄養と健康を探求し、腸内細菌・食育・高齢者栄養を専門に地域での健康支援にも取り組む。

富岡美佳さん

生きる力、ライフスキル教育をライフワークとして学校での活動をしてきました。
おかやまライフスキル研究会会长。

●「さんかく岡山」へのアクセス●

- 住所: 岡山市北区表町三丁目14番1-201号 アークスクエア表町2階
- JR岡山駅から南東へ約1.5Km(徒歩約20分)
- 路面電車
 - <清輝橋線>新西大寺町筋下車 東へ徒歩約1分
 - <東山線>西大寺町下車 西へ徒歩約3分
- 天満屋バスステーションから南へ約500m (徒歩約7分)
- 最寄りのバス停留所 新西大寺町筋バス停

*契約駐車場はありません。お車でお越しの方は、
近隣の有料駐車場をご利用ください。

