

女性の活躍支援講座（3回シリーズ）
「輝く私のためのキャリアアップレッスン」

①健康編 10月21日（水）
「免疫力UPのためのヘルスケア講座」
■講 師：小竹郷子さん（アルソア本社株式会社 管理栄養士）
②スキンケア&メイクアップ編 11月11日（水）
「好印象を与えるスキンケア&メイク講座」
■講 師：野田和美さん（アルソア本社株式会社マネージャー）・大森奈央さん（アルソア本社株式会社 メイクアップアーティスト）
■持ち物：普段お使いのメイク製品、鏡、髪留め・タオル（洋服が汚れないように）
③マナー編 12月9日（水）
「コミュニケーション力UP！さらに自分の魅力を知ろう！」
■講 師：富岡美代子さん（アルソア本社株式会社 取締役）
—以下3回共通—
■時 間：19：00～20：30 ■会場：視聴覚・音楽室
■対 象：働く女性、就職活動中の女性、キャリアアップを目指す女性など、各回女性20名 ■受 講：無料
■持ち物：筆記用具
※①②③いずれかの受講も可能です。事前に予約をお願いします。

男女が共に学ぶ講座 「男女で学ぶ 暮らしとお金」

■講 師：清水千草さん（山梨県金融広報委員会 金融広報アドバイザー）
■開催日：9月30日（水）・10月7日（水）
■時 間：両日とも19：00～20：30
■会 場：小研修室1 ■対象：どなたでも参加できます
■定 員：各回20名（要事前申込） ■受 講：無料

市民企画講座
「やってみよう！楽しい、美味しい、ホット体験」

■企 画：山梨県食肉事業協同組合連合会
■講 師：荻原智代美さん（山梨女性学級講師）
■開催日：10月4日（日）・11月3日（火・祝）
■時 間：両日とも10：00～12：00
■会 場：調理実習室
■対 象：小学4年から中学3年生までのお子さまと保護者 各回8組16名（要事前申込）
■受 講：無料
■持ち物：エプロン、室内履き、三角巾（バンダナ）、マスク、筆記用具
■メニュー：角切り牛肉とポテトのカレー炒め、紅焼肉

女性の権利110番
「弁護士に聞く あなたのお悩みほっとタイム」

■共 催：山梨県弁護士会
■日 時：10月11日（日）13：30～16：00
※事前予約優先・先着順・おひとり30分
■対 象：どなたでも ■定 員：25名 ■参加無料

男性の家庭参画推進講座 「育男（イクメン）になろう！
～家族が活き活き過ごす家庭づくり～」

■講 師：石黒 仁さん（寛容と連携の日本動機づけ面接学会理事・シニア産業カウンセラー・スクールカウンセラー）
■開催日：10月24日（土）・11月1日（日）・11月21日（土）
■時 間：各回10：00～12：00
■会 場：小研修室1
■対 象：子育て中のお父さん・未来のお父さん※ご夫婦、女性だけの参加也大歓迎です。 ■定 員：各回20名
■持ち物：筆記用具 ■受 講：無料

自主事業 「お肉だいすき！いただきま～す！」

■共 催：山梨県食肉事業協同組合連合会
■講 師：荻原智代美さん（山梨女性学級講師）
■日 時：10月25日（日）10：00～12：00
■会 場：中研修室
■対 象：3歳以上10歳未満のお子さまと保護者
■定 員：15組30名（要事前申込） ■受 講：無料

人権から学ぶ男女共同参画 「男女共同参画と人権を学ぶ
ワークショップ～ジェンダー平等：その気づきと推進～」

■講 師：山内 幸雄さん（憲法学者・大学非常勤講師）
■開催日：10月29日（木）・11月19日（木）
■時 間：両日とも19：00～20：30
■会 場：小研修室1
■対 象：市町村男女共同参画推進委員、一般県民
■定 員：各回20名（要事前申込）
■受 講：無料

お申込みは、
TEL:055-235-4171 FAX:055-235-1077
sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp
掲載事業には託児サービスがあります。（要事前予約）
詳しくは、ぴゅあ総合までおたずねください。

男性の家庭参画推進講座
「メンズキッチン！パート2」

■講 師：栗田恭子さん（管理栄養士）
■日 時：10月10日（土）10：00～12：00
■会 場：調理実習室
■対 象：男性12名（女性も歓迎）
■参加費：500円（材料費）
■持ち物：エプロン、三角巾、お手拭きタオル、マスク、筆記用具、スリッパ
■メニュー：ボンゴレしそ風味パスタ、生鮭とキノコのポテトソース、甘辛ナスのチーズ仕立て、野菜の三色ゼリー
初心者もベテランも基本から楽しく学び料理の腕を上げましょう！
料理に関心のある男性を応援します！
※キャンセルは、10月6日までにご連絡ください。7日以降は参加費をご負担していただきます。



女性の権利110番
「弁護士に聞く あなたのお悩みほっとタイム」

■共 催：山梨県弁護士会
■日 時：10月10日（土）13：30～16：00
※事前予約優先・先着順・おひとり30分
■会 場：団体連絡室
■対 象：どなたでも ■定 員：15名
■参加費：無料
離婚・親権・養育費・男女トラブル・慰謝料・相続・労働問題・LGBTなど、ひとりで悩まずに、弁護士さんに相談してみませんか？

男女で学ぶ子育て支援講座
「親子で3B体操」

■講 師：飯島貴子さん（公益社団法人 日本3B体操協会 公認指導士）
■開催日：10月23日・11月13日（金）
■時 間：各日とも10：30～11：30
■会 場：研修室
■対 象：未就学のお子様と保護者6組
■参加費：無料
■持ち物：タオル、飲み物、マスク（保護者の方のみ）



3B体操は、楽しく遊びながら、体を動かし、無理なく全身を鍛えられる、おすすめの健康づくりです！親子で一緒に体を動かしましょう！
※両日とも内容は同じです。ご希望の日にちをお知らせください。2回参加也大歓迎！

男女の健康セミナー 「大人のうつ病について」

■講 師：坂本玲子さん（山梨県立大学教授）
■日 時：10月24日（土）13：30～15：00
■会 場：研修室
■対 象：どなたでも20名
■参加費：無料
■持ち物：マスク、筆記用具
「うつ病」について専門家の話を聞き、男性・女性がともにライフスタイルに応じた心身の健康づくりに役立てましょう！



市民企画講座
「暮らしの中にハーブを！ 除菌スプレー&アイピロー」

■講 師：岸本敏子さん（アロマセラピーアドバイザー・ハーブコーディネーター）
■日 時：11月19日（木）10：00～11：30
■会 場：調理実習室
■対 象：どなたでも10名
■参加費：2,500円
■持ち物：はさみ・裁縫道具、マスク、スリッパ
殺菌力の強いタイム・セイジ・ローズマリー・ミントなどを使って作ります。ウイルス予防に最適です！
※キャンセルは、11月12日までにご連絡ください。13日以降は参加費をご負担していただきます。



お申込みは、
TEL:0556-64-4777 FAX:0556-64-4700
pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jp
掲載事業には託児サービスがあります。（要事前予約）
詳しくは、ぴゅあ峡南までおたずねください。