

～性別にかかわらず個性と能力を發揮できる「男女共同参画社会」をめざして～



イーブルなごや 主催講座 【市民企画公募事業：バランスボールではずむ会】

女性・託児付

心と身体のとータルケア

～女性が自分らしく輝くために～

ライフステージやホルモンバランスに左右されず、健やかに生きていけるようバランスボールエクササイズを通じて自律神経調整や肩こり腰痛ケアなど身体を内側から整え、真の体力をつけていきましょう。

第1回 2/13 月 産後に必要な真の体力とは？

第2回 2/20 月 ライフステージにおける
ホルモンバランスの変動を知ろう！

第3回 2/27 月 将来のビジョンを描いてみよう！

★エクササイズは裸足で行います。動きやすい服装、水分持参。

講師

一般社団法人体力メンテナンス協会
産後指導士 田口 清美・齊藤 綾子



2023年2月13日～2月27日(月) 14:00～15:30(全3回)

定員 20人(女性) 会場 イーブルなごや 文化活動室

受講料 1,500円 託児 定員10人・実費120円

申込み方法 裏面 申込方法②を参照ください

講座URL <https://e-able-nagoya.jp/lec/17696/>

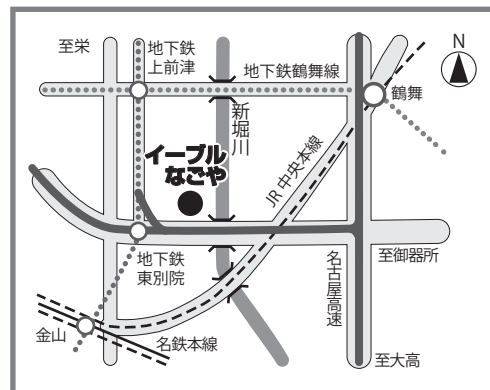


イーブルなごや(名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館)

〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号

TEL 052-331-5288 FAX 052-322-9458 ホームページ <http://e-able-nagoya.jp/>

開館時間…9:00～21:00(日曜・祝休日は17:00まで) 休館日…毎月第3木曜日、年末年始



地下鉄 名城線「東別院」下車①番出口 東へ徒歩3分
市バス 金山26系統「大井町」バス停前、
昭和巡回系統「大井町」バス停前

※都合により講座の中止及び日程・内容・講師等が変更になる場合があります。
※傷害保険等の設定をしておりません。必要な方は各自でご加入ください。

講座番号C-1

イーブルなごや 令和4年度 後期講座

9/27 (火) 申込締切の主催講座		
J-8	託児ボランティア養成講座 2	10月14日～11月4日 (金) 10:00～12:00 (4回)
J-9	点訳ボランティア入門講座 2	10月17日～11月7日 (月) 10:00～12:00 (4回)
J-10	ドラマの中の女性たち	11月1日～11月22日 (火) 10:00～12:00 (4回)
J-11	[なごや女性カレッジ]【日本福祉大学連携講座】ワタシのカ、社会で発揮!	11月2日～12月14日 (水) 10:00～12:00 (5回)
T-8	50・60代で考える生涯現役とキャリア設計	11月15日～11月29日 (火) 14:00～16:00 (3回)
T-9	【しゃべり場】就職氷河期世代の非正規シングル女性	12月16日～1月13日 (金) 19:00～20:30 (4回)
12/13 (火) 申込締切の主催講座		
T-10	学んでみよう! 税金・年金・保険・相続の豆知識	1月17日～3月28日 (火) 18:30～20:00 (10回)
J-12	考えてみたい! 母娘関係 ～ワタシらしく生きるために～	1月20日～2月10日 (金) 10:00～12:00 (4回)
K-2	我が家らしく働きながら子育てするための職場復帰準備セミナー2 <夫婦参加>	1月22日 (日) 13:30～16:00 (1回)
J-13	グローバルな視点で考えるジェンダー	1月23日～2月20日 (月) 10:00～12:00 (5回)
T-11	オトコが親を介護することを考える	1月27日・2月3日 (金) 14:00～16:00 (2回)
J-14	過去の自分を振り返る ～かくれた決めつけに気づくために～	1月31日～3月7日 (火) 10:00～12:00 (5回) 第1回は10:30～12:00
C-1	心と身体のトータルケア ～女性が自分らしく輝くために～	2月13日～2月27日 (月) 14:00～15:30 (3回)
J-15	心理学でワタシと向き合う	2月15日～3月15日 (水) 10:00～12:00 (4回)
K-3	職場復帰準備セミナー3 ～「もしも」を乗り切るための「見方」と「味方」～	3月10日 (金) 10:00～12:30 (1回)



●往復はがき(または封書)、窓口、インターネット (<http://e-able-nagoya.jp/>) いずれかでお申し込みください。

複数の講座に申し込みいただけますが、1講座につき1人1回のみ有効。

※封書での申込は、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、同封してください。

※窓口での申込は、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、持参してください。

※往復はがき(または封書)と窓口での申込は締切日必着、インターネットでの申込は、締切日の17:30まで受け付けます。

[往復はがき 往信面記載事項] ①希望講座名(講座番号) ②〒住所 ③お名前(ふりがな) ④性別・年代 ⑤電話番号

⑥子どもの名前・生年月日(託児希望者のみ) ⑦必要なサポート(障がいのある方のみ)

※申込締切後、定員に満たない講座は、電話(052-331-5288)、窓口、インターネット(<http://e-able-nagoya.jp/>)で受け付けます。

公開講座 (事前申込不要、当日先着順受付)		
E-7	クマのプーさん展 ～親子で楽しむプーさんの世界～	10月18日 (火) 10:30～12:00 (1回)
E-8	[なごや環境大学共育講座]エシカル×女性 ～私たちができるエシカルなこと～	11月6日 (日) 14:00～15:30 (1回)
E-9	女性の“当たり前”を解き放つ	12月10日 (土) 10:30～12:00 (1回)
E-10	DVIは身近に起きている? ～私が気づいたきっかけ～	1月31日 (火) 10:30～12:00 (1回)
E-11	「女子力」という言葉は私たちがどのように縛っているのか	2月18日 (土) 10:30～12:00 (1回)
E-12	幸せのカチ。～障がいのある娘と歩む～	3月11日 (土) 10:30～12:00 (1回)

●詳細は、「イーブルなごや 講座のご案内 令和4年度後期」またはホームページ (<http://e-able-nagoya.jp/>) をご覧ください。

(キリトリ線)

公開講座 参加票

公開講座にご参加される方は、参加票をご記入の上、会場受付にご提出ください。

新型コロナウイルス感染の追跡調査にご協力をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の感染者が発生した場合に限りご連絡しますので、連絡のつく電話番号もしくはメールアドレスをご記入ください。

お名前	
ご連絡先	

イーブルなごや (名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館)

住所: 〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号 電話番号: 052-331-5288 FAX番号: 052-322-9458

開館時間: 9:00～21:00 (日・祝休日は9:00～17:00) 休館日: 毎月第3木曜日、年末年始(12/29～1/3)

アクセス: 【地下鉄名城線】「東別院」下車1番出口から東へ徒歩3分 【市バス】金山26系統または昭和巡回系統「大井町」バス停前