



～性別にかかわらず個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」をめざして～

イーブルなごや 令和8年度主催講座

女性

託児付

心を整え、私を彩る レジリエンス ～「折れない」よりも「しなやか」習慣～

仕事、子育て、介護、そして地域のこと、忙しい毎日に必要なのは、強引に突き進む強さではなく、柳の枝のようにしなやかに受け流し、何度でも立ち上げられる力「レジリエンス（心の回復力）」です。ワークを通じて、自分を大切に心豊かな毎日へとつながるヒントを、一緒に見つけてみませんか。



1 **7/10 金** 自分の気持ちを大切にし、こころを軽くするしくみ

2 **7/17 金** イライラ・不安を味方にする“今ここ”とマインドフルネス

講師

株式会社 愛知心理教育ラボ
代表取締役 毛受 誉子

7月 10・17日

14:00～16:00 金曜日・全2回

★精神科及び心療内科に通院中の方は、必ず主治医にご相談のうえお申し込みください。

会場 イーブルなごや 第4集会室

定員 24人 **受講料** 1,000円 **託児** 20人・80円

※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。
※発熱などの症状がある方、体調不良の方は受講をご遠慮ください。

申込
方法

申込締切日4月21日までは、往復はがき・窓口（返信はがき持参）・インターネット
※抽選の結果は、申し込み締切2日後以降にお知らせします。
※締切日に定員に満たない場合は追加募集有（電話・窓口・インターネット）



- 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

講座番号 T-2



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：<https://e-able-nagoya.jp/>

イーブルなごや 令和8年度 前期講座

4月21日（火）申込締切の主催講座		
J-1	こころのメール ～障がいのある女性とともに～	5月20日～6月17日（水）10:00～12:00（5回） 第3回は10:30～12:00
J-2	【名古屋市立大学連携】からだと健康のハナシ	5月26日～6月16日（火）10:30～12:00（4回）
J-3	AI時代のメディアを考える	6月5日～6月19日（金）10:00～12:00（3回） 第1回は10:30～12:00
J-4	知られざる音楽史の女性たち	6月30日～7月28日（火）10:00～12:00（5回）
T-1	女性起業家ビギナーズサロン＜第13期＞	7月4日～8月1日（土）13:30～16:00（5回）
J-5	わたしの一歩がまちを変える～身近なことから始まる女性たちの挑戦～	7月6日～8月10日（月）10:00～12:00（5回）
T-2	心を整え、私を彩るレジリエンス ～「折れない」よりも「しなやか」習慣～	7月10日・7月17日（金）14:00～16:00（2回）

7月7日（火）申込締切の主催講座		
T-3	親子で育ちあう乳幼児期の子育て講座	7月29日～8月26日（水）10:00～12:00（4回）
T-4	多様な人をつくる、これからの防災 ～もしもの避難生活と備え～	7月31日・8月7日（金）14:00～16:00（2回）
K-1	私らしい働き方を描く職場復帰準備セミナー1 ～WLBと私のキャリアデザイン～	8月25日・9月8日（火）10:00～12:00（2回）
T-5	AI時代のデジタル技術を学んでみよう	9月2日～9月16日（水）19:00～20:30（3回）
J-6	託児ボランティア養成講座 1	9月4日～9月25日（金）10:00～12:00（4回）
J-7	点訳ボランティア入門講座 1	9月7日～10月5日（月）10:00～12:00（4回）

5月18日（月）申込締切の特別講演会（整理券配布のため事前申し込み必要）		
E-3	親も子も、自分らしく生きるために ～個性を尊重する子育てと、キャリア形成のヒント～	6月13日（土）14:00～15:30（1回）



●往復はがき（または封書）、窓口、インターネット（<https://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（手話通訳、要約筆記、資料の点訳、資料の拡大、車いすのご用意などが必要な方のみ記入）

※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（<https://e-able-nagoya.jp/>）で受け付けます。

市民交流事業講座・企業向け研修（事前申し込み必要・先着順受け付け）		
L-1	家事から見えるアンコンシャス・バイアス ～役割の「当たり前」を見直そう～	6月17日（水）14:00～16:00（1回）
R-1	ハラスメント防止研修 ～アクティブバイスタンダーの一人になろう～	7月15日（水）19:00～20:30（1回）



●電話（052-331-5288）、窓口、インターネット（<https://e-able-nagoya.jp/>） いずれかでお申し込みください。

※託児の申し込みは開催日1週間前（締切日当日は17:00）までです。

公開講座（事前申し込み不要、当日先着順受け付け）		
E-1	【名古屋市美術館共催】【特別展にみる女性たち2026】スウェーデン・テキスタイルの魅力	5月29日（金）10:30～12:00（1回）
E-2	情報はどうつくられる？～ニュース制作の現場から学ぶ～	6月5日（金）10:30～12:00（1回）
E-4	声をあげた女性たち、これからのわたしたち ～参政権と女性の政治参加～	7月12日（日）10:30～12:00（1回）
E-5	防災教育の現場から ～女性の声は何を変えてきたのか～	8月22日（土）10:30～12:00（1回）
E-6	私の選択と社会をつなぐフェムテック	9月6日（日）10:30～12:00（1回）

●詳細は、「イーブルなごや 講座のご案内 令和8年度前期」またはホームページ（<https://e-able-nagoya.jp/>）をご覧ください。

※託児の申し込みは開催日1週間前（締切日は17:00）までです。



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