

人とかがわるために大切なこと

～ココロもカラダも元気に～

子育てや介護など、仕事や支援活動で人とかがわっていると、その人のために一生懸命・・・
いつしか自分のケアを忘れていませんか。
ココロとカラダのケアをして、自分も相手も大切に
関係づくりを学びます。

会場：東大阪市立男女共同参画センター・エコラーム
第1・第2研修室

参加費：無料

定員：20人

一時保育：あり（事前予約必要）

3回連続講座

人とかがわるために大切な要素

第1回 自尊感情を高める

平成 26 年 9 月 19 日 (金)
午後 6 時 30 分～8 時 30 分

*自尊感情

自分を大切に思える気持ちのことで、自分も相手も大切に
する関係づくりに重要なもの。

人とかがわるために大切な要素

第2回 力関係を意識する

平成 26 年 9 月 26 日 (金)
午後 6 時 30 分～8 時 30 分

い やま さと み
講師：井山 里美さん

(NPO法人女性と子どものエンパワメント関西 事務局次長)

大学卒業後、学校法人園田学園女子大学英文学研究室の助手として勤務。同大学を退職後、高校講師、学習塾講師等を経て、1995年よりCAPスペシャリストとして活動を開始する。神戸市立看護大学非常勤講師。大阪教育大学非常勤講師。CAP（子どもへの暴力防止プログラム）やストレスマネジメント、ハラスメントなどをテーマに講師活動をしている。

第3回 カラダの中心を動かして疲れを癒す

平成 26 年 10 月 3 日 (金)
午後 6 時 30 分～8 時

*体を動かすプログラムです。
動きやすい服装でお越しください。

*ジャイロキネシス

元々はバレエダンサーのリハビリを目的につくられたエクササイズ。

椅子に座り、呼吸とともに背骨を大きくらせん状に動かすことで、腰痛・肩こり、冷え性の緩和、新陳代謝の向上などの効果が期待できる。

むら かみ きょう こ
講師：村上 京子さん

(ジャイロキネシス認定トレーナー)

長年の腰痛の悩みからバレエ解剖学とジャイロキネシスに出会い、2010年ジャイロキネシス認定トレーナーの資格を取得する。

平成 26 年度 支援職が元気になる講座

- 日 時：平成 26 年 9 月 19 日 (金) 午後 6 時 30 分～8 時 30 分
平成 26 年 9 月 26 日 (金) 午後 6 時 30 分～8 時 30 分
平成 26 年 10 月 3 日 (金) 午後 6 時 30 分～8 時
- 会 場：東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム
第 1・第 2 研修室
- 対象・定員：東大阪市在住・在勤・在学の方 20 人
- 参加費：無料
- 一時保育：1 歳半～就学前幼児 定員 10 人、ひとり 200 円
(申込先着順・開催日の 1 週間前までに要予約)
- 申込方法：
ハガキ、F A X、メールに講座名「支援職が元気になる講座」
受講動機、住所、氏名、電話番号、F A X 番号、希望日、保育
の有無(子どもの氏名・生年月日)を記入し、下記まで申し
込みください。イコーラムHPからも申込可能です。
- 申込締切：平成 26 年 9 月 12 日 (金) 必着
※申込多数の場合は抽選

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム
(近鉄奈良線 若江岩田駅前 希来里ビル施設棟 6 F)



★お申し込み・お問い合わせ★

〒578-0941 東大阪市岩田町 4-3-22-600

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム

Tel 072-960-9201 / Fax 072-960-9207

E-mail ikoramu@nifty.com

URL <http://www.ikoramu.com>

支援職が元気になる講座 申込フォーム

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム 宛

ふりがな				職 業	
氏 名				年 代	歳代
住 所					
電話番号	(勤務先・自宅・携帯)	F A X	(勤務先・自宅)		
E-mail	(勤務先・自宅・携帯)				
参加動機					
一時保育 希 望	有・無	(ふりがな) (お子様のお名前)	生年月日	年	月 日

★お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本事業以外の目的で使用することはありません。

FAX 072-960-9207