



こころとからだ講座

女性のためのレジリエンス入門

～しなやかな心と体づくり～

レジリエンスとは、失敗や困難を克服し精神的に回復する力のこと。

2回連続講座

ストレスの多い社会でも、ストレスに負けない強さを持ち、
しなやかに生きていくヒントを見つけてみませんか？

連続講座の2回目では、自身のカラダと向き合い、
「カラダの声」を聴いてセルフケアの方法を学びましょう！

参加費
無料

定員/15人

第1回

令和2年7月4日(土)
午前10時～12時

折れない心の作り方

レジリエンスを学び、落ち込んでも立ち直り、
しなやかに生きるヒントを見つけましょう。

会場：東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム
第1・2研修室

ふなこし ともこ

講師：船越 伴子さん

(株式会社ヒューマンラボ取締役、関西学院大学非常勤講師)

商社にて人事業務を経験後、教育研修団体を経て株式会社ヒューマンラボを共同設立し、企業研修講師、キャリア開発や組織開発のコンサルティング、学生の就職支援など、人材に関わるトータル的なサポートを行う。また、2008年から、関西学院大学経営戦略研究科が主催する「ハッピーキャリアプログラム 一仕事復帰・起業コース、一女性リーダー育成コース」のプログラム開発から企画・運営、講師を担当し、女性の活躍推進にも尽力している。

第2回

令和2年7月11日(土)
午前10時～12時

自分の身体を整える

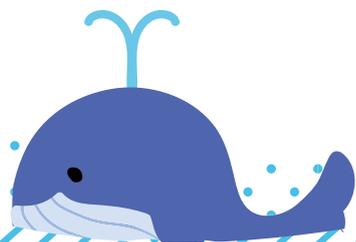
フェルデンクライスメソッドでセルフケア。
※体を動かすプログラムです。動きやすい服装でお越しください。
【持ち物】ハンドタオル、バスタオル、水分補給のための飲み物

会場：くすのきプラザ（希来里ビル5階） 和室

うえやま ゆきえ

講師：上山 幸恵さん (日本フェルデンクライス協会所属)

神戸市職員(看護師、保健師、健康運動指導士)として20年間、健康づくり・子育て支援・介護予防などに携わった後、フェルデンクライスメソッドに出会う。「がんばらない」「プロセスを大事に」「楽しんで」「eco myself (自分に優しくする) レッスン」発信中。http://eco-myself.net/
※フェルデンクライスメソッド
モーシェ・フェルデンクライス博士により創始された「心地よい体の動きが“脳”を刺激し活性化させる」との考え方に基づく身体教育。



令和2年度 こころとからだ講座

- 日 時：令和2年7月4日(土)、11日(土)
各日共 午前10時～12時(全2回)
- 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(第1回)
くすのきプラザ 和室(第2回)
- 対象・定員：東大阪市在住・在勤・在学の女性 15人
- 参加費：無料
- 一時保育：新型コロナウイルス感染症拡大防止のためご利用できません。ご了承ください。

- 申込方法：
電話またはイコーラムの窓口(申込時間は休館日を除く午前9時～午後9時30分)またはメール、FAX、イコーラムホームページの申込フォームに、講座名・住所・氏名・電話番号・メールアドレス・FAX番号・年代・参加動機をご記入の上、下記までお申込みください。

- 申込締切：令和2年6月27日(土) 必着
※申込多数の場合は抽選
※2回参加の方を優先

★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>

休館日：月曜日(祝日・振替休日の場合は開館し、翌平日に休館)
及び年末年始(12月29日から1月3日)



(近鉄奈良線 若江岩田駅前 希来里ビル施設棟6F)



持続可能な開発目標(SDGs)は、2015年の国連サミットで採択された17の国際社会共通目標(2030年まで)です。目標5は「ジェンダーの平等を達成し、すべての女性と女児のエンパワメントを図る」です。

FAX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) | FAX | (勤務先・自宅) | |
| E-mail | (勤務先・自宅・携帯) | | | |
| 参加動機 | | | | |

★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