

いきいき男女共同参画

人権政策課男女共同参画係
 電話：0269-62-3111
 FAX：0269-62-5990 (内線 371)
 E-mail：
 jinken@city.iiyama.nagano.jp
 いいやま女性センター未来
 飯山市大字飯山 1431
 電話・FAX：0269-62-0543
 E-mail：
 center-mirai@city.iiyama.nagano.jp

人権・男女共同参画コンサート

早春にうたう『いのちの歌』

～みんなちがって みんないい～

<日時及び場所> 2月25日(火) 秋津地区活性化センター
 3月11日(火) 木島地区活性化センター
 時間は、いずれも 19:00～20:00

<内容> 金子みすゞの詩による歌曲集から「私と小鳥と鈴と」「大漁」ほか、
 星野富広の詩による歌曲集から「なずな」「小菊」ほか、
 「そのまま」「千の風になって」など、心あたたまるトークコンサートです。

<出演> 山崎 浩さん (声楽家・作曲家・清泉女学院短期大学准教授)
 沼田秀美さん (声楽家・飯山市教育委員)

<お問合せ> 人権政策課 ☎62-3111 (内線 371)
 秋津地区活性化センター ☎62-2330
 木島地区活性化センター ☎62-0555



男女共同参画コミュニケーターを募集します!

仕事、子育て、地域の集まりなどで感じていること。こうしたら、もっと男性も女性も働きやすいのになあ、暮らしやすいのになあという、ざっくばらんな意見を聞かせてください。そんな意見をもとに楽しい男女共同参画講座を一緒につくっていきませんか!!

- 募集人員 若干名
- 締切日 3月20日(木)
- 任期 2年間(平成26年4月～)
- 申し込み・問い合わせ先 人権政策課 ☎62-3111(内線 371)

平成26年度「男女共同参画週間」のキャッチフレーズ募集!

内閣府では、男性がもっと家事・育児・介護・地域活動に係わりたくなるようなキャッチフレーズ～長時間労働を減らして、仕事を含めた「生活」に豊かさをもつを募集しています。

◇応募期間は、2月28日(金)まで

◇応募方法など詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

<http://www.gender.go.jp/public/week/week.html>

※あなたの作品が、プロデザイナーによるポスターになり、全国で活用されます!!

←平成25年度 最優秀作品



紅 一点じゃ、足りない。

サークル紹介

アイビー

私たちは、毎週月曜日の10時から11時30分、井出清子先生にストレッチとダンベル体操を楽しく教えていただいています。

ストレッチ体操は、身体をほぐし、柔軟性を高めます。ペアになって、更にいろいろな個所を伸ばし、身体をほぐします。

おしゃべりをしながらの、楽しいひと時です。

次に、1kgのダンベルを持つての運動に入ります。日頃あまり使わない筋肉を、少しずつ鍛えていきます。

最近レベルが上がっていますが、みんな声を出しながら頑張っています。



流れる音楽は、先生の選曲により、快適で十分に楽しめます。身体を動かすと、固くなっていた背中や肩がほぐれていきます。自分には少しきついと感ずるストレッチもありますが、その日の体調がわかります。



月曜日には、このサークル活動が何よりも優先で、楽しみに出かけてます。

女性センター未来の交流ルームは、前面に鏡があり、自分の姿がよく確かめられます。

また、大きな窓からは、春には桜やアカシアの花が見られ、新緑から紅葉へ移り



ゆく様子や、冬にはきれいな雪景色を望むことができ、名画のような景色を眺めることも楽しみの一つです。汗を流した後の帰り道は、とても爽やかな気持ちになります。

他には、年間行事として日帰りバスツアーや食事会なども開き楽しく活動しています。

皆さまもぜひ一度、私たちのサークルを覗いてみてください。そして身体に良い運動を一緒に楽しみなませんか?お待ちしております。

代表 近藤ゆう子

お問い合わせ

いいやま女性センター未来

電話(62)0543

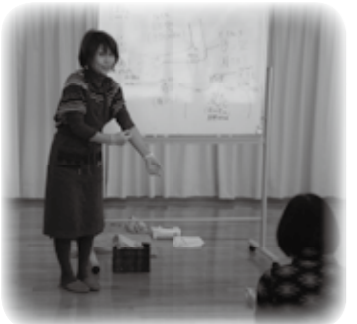
「フットリフレ講座」開催しました。

くらしのセミナー

女性センター未来では、12月20日(金)・1月14日(火)・1月28日(火)の3回にわたり、フットリフレ講座を開催しました。

講師にはリフレックスソロジストの高橋由佳先生にお越しいただき、疲れた身体をリフレッシュさせるツボなどを教えていただきました。

足は「第二の心臓」とも言われるほど重要な部位であり、足裏やふくらはぎには、沢山のツボがあります。足や腕のツボを刺激することにより、疲れた内臓



や器官をリフレッシュさせ、本来の機能を回復させることで、心身の健康を保つことが出来ます。



【受講生の感想】

自分の身体のことを知り、対処の仕方がわかって良かった。

先生の教え方がとても親切で、初心者にもわかりやすかった。

足ツボマッサージが好きなので、また開催していただきたい。