

いいやま女性センター未来「くらしのセミナー」

ルーシーダットン受講生募集!!

ルーシーは、タイ語で「仙人」という意味で、ダツは「伸ばす・引っ張る・曲げる」などの動作。トンは「自己・自分」という意味を持ち、ルーシーダットンは、直訳すると「自分でできる仙人体操」です。日本では、タイ式ヨガとも言われています。ポーズを取りながらストレッチ、体の歪みの矯正、筋肉トレーニングなどの効果を一度に得られます。

代謝を高め、体の凝りや痛みを取りはぶくだけでなく、美肌にも効果的です。

- 日程：9/1(月)、9/22(月)、9/29(月)、10/6(月)、10/20(月) 全5回
 時間：午後7時00分～8時30分
 場所：いいやま女性センター未来 交流ルーム
 講師：日本ルーシーダットン普及連盟インストラクター 澤山佳恵先生
 対象者：飯山市民及び飯山市に勤務地を有している者
 受講料：1,000円
 定員：20名(定数になりしだい締切)
 募集期間：7/22(火)～8/12(火) (平日9:00～17:00、土曜日9:00～12:00)
 申込方法：**いいやま女性センター未来(0269-62-0543)**



キャリアアップ講座 日商簿記3級講座開講

去る6月16日(月)、日商簿記3級検定講座が開講になりました。今年の受講生は3名と若干少なめですが、先生から一人ひとり丁寧に指導を受けています。受講生は、11月に実施される検定受験に向け、熱心に勉強中です。



キャリアアップ講座 整理収納アドバイザー2級認定講座開催

去る6月25日(水)、整理収納アドバイザー2級講座が開催されました。1日だけの受講で2級を取得できるということで、10名の受講生が講義を受けました。整理とは、「乱れているモノをそろえて整えること、不必要なモノを取り除くこと、自分にとって不必要なモノを区別すること」。収納とは、「今使っているモノを使いやすい状態にすること」。整理と収納の割合は、整理が8割、収納が2割だそうです。これを基にさらに、1級を目指したい方もいました。



はばたけ 21世紀 いきいき男女共同参画

感動しました！勇気ももらいました！

男女共同参画週間・いいやま女性センター未来文化講演会より

声優・歌手・脚本家の佐久間レイさんを講師に「語り」と歌「やわらかい心で自分らしく生きる」と題して講演会が開催されました。概要をお知らせします。

6月28日(土)飯山市民館

講演にて佐久間レイさんの講演会が行われました。冒頭、自己紹介では映像を使って、おなじみの「それいけ！アンパンマン」のバタコさんなど、生の吹き替えで場を和ませた後、離婚後シングルマザーとして子育てしたこと、その時から娘から教わったこと、やわらかい心でいることの大切さなどを体験談や歌を交えながらお話しされました。後半の「語り」では偶然列車に乗り合わせた二人の女性の人生をテーマに、感動のラストシーンへ



歌を交えながら楽しく



心に響く感動の「語り」

約90人の参加者は、皆さんの満面の笑顔で帰路に着かれたのが印象的でした。

【参加者の感想より】

◇やわらかい心！ふりこである人になりたいと思います。(20代女性)

◇レイさんご自身の生き方を、素直にさらけ出してくださり共感を抱きました。シングルマザーや10代の人たちにも聞いてほしかったです。「心のストレッチ」大切なことですね。笑顔になれた楽しいひと時でした。(70代女性)

◇男女共同参画啓発講演会のお知らせ◇
いじめって何なんだろう？ 被虐待者談から一緒に考えてみませんか？

いじめから学ぶ人間関係

飯山市男女共同参画啓発講演会

8/2(土) 13:30～15:00
 15:30～16:30

希望者のお悩み相談会(一人15分程度4名限定)

飯山市民館 2階 講堂



講師プロフィール
 プロのジャズシンガーとして活躍する傍ら、自ら被虐待者であり、虐待死をまぬがれた経験を活かし、虐待防止カウンセラー・音楽療法士として、全国で講演・カウンセリング活動を積極的に行っている。
 NPO法人サークルダルメシアン代表、ホームページ http://cdal.org/
 教育カウンセラー
 CAP専門カウンセラー養成講座主任講師

- 講師 岡田 ユキさん
- 対象 中学生、高校生、教育関係者、子育て中の保護者、若い世代、父親母親予備軍、被虐待者、虐待防止関係者他 どなたでもお越しください。
- 参加費 入場無料 (講演会へのご来場は申し込み不要です。)
- 相談申込 岡田さんと悩み事相談希望者は、下記へ電話でお申し込みください。※個人情報等申し込み内容については秘密厳守いたします。
- 申込期限 7月28日(月)まで
 ※先着4名までとし、定員になり次第締め切らせていただきます

飯山市 人権政策課 男女共同参画係 0269-62-3111 内線 332



©段丹映子 無断転用を禁ず 何気ないコトバ



どなたでも参加できますので、ご近所お誘いあわせの上、ぜひご来場ください。

人権政策課男女共同参画係
 電話：0269-62-3111
 FAX：0269-62-5990
 (内線 332)

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