

もっと知りたい!

参加  
無料

連続  
講座

保育  
あり

# 私のカラダとココロ

～心地よい“わたし”を見つけるために～

女性なら誰にでもやってくる更年期の正しい知識を学び、法の観点からジェンダーを知ることで、今までの情報や知識をアップデートします♪  
心地よい“わたし”と一緒に見つけませんか(^^♪



イラスト提供：ふわふわ。り

\* 講座プログラム \* <全3回連続講座>

回	日時	内容	講師・ファシリテーター
1	9月7日 (木) 10時～12時	変化するカラダとココロ ～ゴキゲンな更年期を迎えるために～ 更年期の身体と心の変化について正しい知識を学びます。	栗原 あつ子さん (Kite-me 代表・看護師)
2	9月14日 (木) 10時～12時	生きづらいのはダシのせい!? ～ジェンダーで視点を変える～ 法から見る社会構造やジェンダーについて考えます。	里見 佳香さん (新潟青陵大学 福祉心理子ども学部 社会福祉学科 准教授)
3	9月21日 (木) 10時～12時	心地よい“わたし” ～ちょうどいい自分を見つけよう～ 今までの自分とこれからの自分について、グループワークを通して話し合います。	企画委員

会場：万代市民会館 4階 403・404 大研修室

※駐車場はありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか、公共交通機関でお越しください。

対象：女性

定員：20人 ※応募多数の場合は抽選

保育：8人（生後6ヶ月～就学前まで）※要申込

申込方法：かんたん申込み または、

アルザにいがたへ 電話（025-246-7713）

締切：8月21日（月） ※裏面参照

↓かんたん申込み

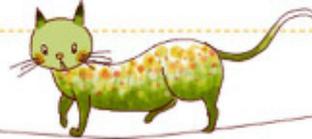


## \* 講師紹介 \*



栗原 あつ子 (あわら あつこ) さん / Kite-me 代表・看護師

石川県金沢市出身。9年間の看護師臨床経験と自身の子育てから、親子関係の大切さと自然治癒力の深さを実感し、2005年より新潟で「ベビーマッサージ」「メディカル・アロマ」の教室を開講。また2008年より新潟市を中心に、医療と教育に特化した女性と子どもの教室「kite-me」を、2009年に親子幼児教室「あそぶがっこう」設立。2013年より「誕生学」講師としても授業を開始。いのちの授業は幼稚園から大学まで幅広く講演活動をしている。



イラスト提供：ふわふわ。り



里見 佳香 (さとみ よしか) さん / 新潟青陵大学 福祉心理子ども学部

社会福祉学科 准教授

専門は公法（こうほう）・国際人権法で、主に自由を奪われた人の処遇について研究しています。兵庫県神戸市出身で、新潟に来て18年経ち、現在10歳と1歳の二児の母です。趣味はオンラインショッピングとお酒を飲むことです。

## \* お申し込み方法はこちら \*

【電話】 025-246-7713

受付時間：月曜日～金曜日 8:30～17:30

(土日及び祝休日は除く)

【かんたん申込み】



携帯から⇒右の二次元コードを読み取ると「かんたん申込み」画面につながります。



PCから⇒新潟市役所 HP 内<アルザにいがた>→<新着情報>の講座募集情報から「かんたん申込み」画面につながります。

締切  
8/21  
(月)

アルザにいがた



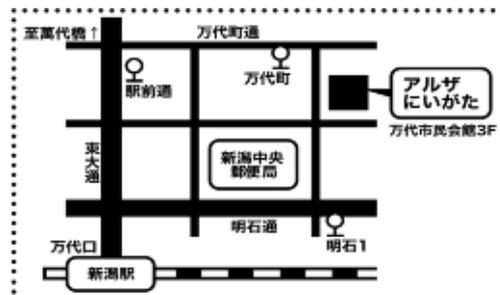
問い合わせ



〒950-0082  
新潟市中央区東万代町 9-1 (万代市民会館3F)  
TEL: 025-246-7713  
FAX: 025-246-8080  
E-mail: alza@city.niigata.lg.jp



アルザにいがた HP



◆新潟駅から徒歩7分。駐車場がありません。周辺の有料駐車をご利用になるか公共交通機関でお越しください。