

毎年好評
ぜひ来てね!

あなたの

2012年

3月1日(木)~3月3日(土)

チャレンジは女性センターから!

女性センターでは、“何かにチャレンジしたい”女性を応援しています！
さまざまな分野にチャレンジしてきた女性たちのお話を聞いてみませんか。
楽しい体験ミニセミナーもあります。

詳細は裏面のスケジュールをご覧ください。
あなたのご参加をお待ちしています。

☆会場:奈良県女性センター3階の講座室
又は4階の多目的スタジオ

(近鉄奈良駅②又③番出口から東向商店街入って3分)

☆定員:女性 午前の部各35名 (午後の部は裏面をどうぞ)

☆申込締切:2月25日(土) (必着)



受講料
無料



託児あり
1歳半から就学前のお子さん
一人1回500円

1歳半までの
おさんは
同伴受講可

■お申込み・お問い合わせは 奈良県女性センターへ
〒630-8216 奈良市東向南町6番地

FAX: 0742-22-6729

TEL: 0742-27-2300

http://www.pref.nara.jp/dd_aspx_menuid-11774.ht

イベントにお申し込みの方は、下記の必要事項を記入の上、このままFAXしてください。
また、ハガキ・ホームページからお申し込みいただけます。
先着順で定員に達し次第、締め切り。結果はご本人あて通知します。

* 参加希望講座 (午前・午後に分かれています) にチェックをしてください

① 参加希望日 3/1 (木) 午前 3/2 (金) 午前 3/3 (土) 午前
 3/1 (木) 午後 3/2 (金) 午後 3/3 (土) 午後

② ご住所 (〒 -)

③ 氏名 (ふりがな)

④ 電話番号 (-) ⑤ 年代 (代)

⑥ 託児希望 お子さんのお名前 () 生年月日 (H . .)
お子さんのお名前 () 生年月日 (H . .)

⑦ 同伴乳児 (1歳半まで) (人)

1歳半~就学前のおさんは
託児をご利用ください

⑧ このチラシをご覧になった場所

* 講座申込の際にお知らせ頂く個人情報は、受講者への連絡等、本講座に付随する目的にのみ使用いたします。

あなたのチャレンジは女性センターから！ チャレンジイベントスケジュール

3月1日 (木)

3月2日 (金)

3月3日 (土)

午前の部

10:00

～

12:00

定員
各日35名

託児メニュー

3月1日 (木)
動物園遊び



3月2日 (金)
ひなまつり



3月3日 (土)
乗り物ごっこ
作って遊ぼう



託児グループ
くるみの会

午後の部

13:30

～

15:00



私のチャレンジストーリー

こだわりのスイーツを召し上がれ
～わたしがカフェをオープンさせるまで～

フランスパンとの出会いから、
心と体に優しいお菓子の製造・
カフェオープンまでの道のりをお話します。



製菓衛生師

フティ・マルシェ &
ぶちまるカフェ～ オーナー

中島 智加

ワタシを表現！演劇体験ワークショップ
～山の動く日来たれ～

「なりきり演技体験」で声を出して自分を表現しましょう。

脚本家

演劇集団 agasa 主宰

阿笠 清子



働く女性応援 セミナー



～自分の可能性に気づく～

カラーサンプルを使って、自分の心の中にある
モヤモヤした感情に気づき、それをどのように
活かすかを考えます。

女性センター

働く女性支援アドバイザー

私のチャレンジストーリー&ミニセミナー

自分らしい生き方をサポート
～食のプロデュースから取り組んだ夢への階段～

女性に役立つオールマイティーなセミナー開催を
必ず実現させると思い描き、結婚出産後、
料理教室開催・セミナー講師・薬膳のお店のオープン等、
まずは食の世界から取り組み多岐にわたる活動を
こなす私のチャレンジをお話します。

薬膳って？

～しっかり自分の身体と向き合しましょう～

体と心がイキイキするお役立ちのミニセミナーです。

旬薬zen みんなカフェ オーナー

薬膳療法士 健康生活指導士



長谷(ながたに) 真由美



3B体操講座

13:30～15:00

(定員 20名)

3Bとは、ボール、ベル、ベルダーの
3つの頭文字のことで、
これらの用具を使い、年齢に
関係なくリズミカルに運動でき、
見違えるほど体が軽くなります。



リビング健康体操講座

13:30～14:45

(定員 10名)

準備体操で体をほぐし、
続いて歌謡曲、ポップスなどの曲に
合わせて振り付けた
リズミカルな体操やダンスをし、
最後に整理体操を行います。



トリム体操講座

13:30～15:00

(定員 10名)

「トリム体操」は、だれでもどこでも
楽しく、音楽に合わせて気軽にできる
健康体操です。
楽しく仲間づくりをしながら、
心身の調整、体づくりをしましょう。

