

いろんな事を誰かと話したい

自分らしく輝きたい

相談にのってほしい

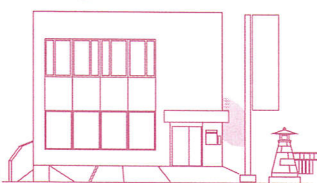
地方創生の優しい施設

3月は講座
盛り沢山
詳しくは裏面へ

3/2
水曜日

みんなで学び合いながら輝いていく施設

プレ 日置市にオープン



場所
南日本銀行銀天街出張所
(旧伊集院支店)

日置市女性センター銀天街(仮称)

開館日: 毎週水・金・日曜日

情報

子育て・生活・就業の
情報があります

講座

親子、子育て世代
男女共同参画関連など

相談・語り合い

「心のもやもや」「気軽な相談」
からお気軽にどうぞ



ひおき 大すき みんなのまち

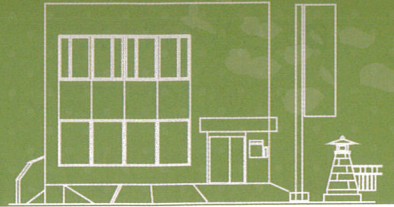
子どもたちの遊ぶスペースも充実しています。

☎ 099-295-3411

住所: 日置市伊集院町徳重 439-8 (南日本銀行 旧伊集院支店)



一人ひとりの生き方を大切にする日置市の男女共同参画の拠点施設です。



子どもから大人まで、一人ひとりが望む、より良い生き方を実現していくために
いろいろな目的で集える場所です。

講座や相談、語り合いの場を、みんなの経験や力で一緒に築いていきます。

子育て支援や地域情報が集まる
情報コーナー

コミュニティー・人の集まる
語り合いの場

子どもも大人も、男性も女性も集まる
学び合いの場

日置市内外から応募可能です

3月プレオープン 講座のご案内 全講座参加無料! 定員15名or15組 応募者多数の場合は抽選となります。

マークの説明



お子様が参加対象になります



親御さんとお子様参加対象になります



大人の方が参加対象になります



託児サービスがあります(要予約)

智書で「ありがとう」カードを作ろう



日時 3/4(金) 14:00~15:00 講師 壹岐晃一郎

内容 自由に筆ペン一本で自分の心を相手に伝える智書は、文字を書くのではなく絵を描くように楽しめます。

リンパストレッチ



日時 3/9(土) 14:00~15:00 講師 東中川 ユモミ

内容 デトックス、ダイエット、癒しの効果があると言われるリンパストレッチを、ウェビングという道具を使っています。

歌って脳トレ



日時 3/13(日) 14:00~15:00 講師 有村 瑞穂

内容 懐かしの名曲や季節の歌などを聴いて歌って、ちょっぴり動いて脳を活性化します。

手形・足形アート



日時 3/18(金) 10:30~11:30 講師 清水 ゆきみ

内容 絵具でとった手形や足形に絵を描き足してアート作品に仕上げます。

リフレクソロジー



日時 3/23(土) 14:00~15:00 講師 町田 涼子

内容 育児の合間に自分でできる足裏マッサージの方法を伝授します。

ベビーピクス



対象年齢 0歳~1歳児

日時 3/2(水) 10:30~11:30 講師 橋野 理恵

内容 スキンシップを取りながら、ママの愛情マッサージとベビーエクササイズで親子の絆を深めます。

美ストレッチ



日時 3/6(日) 14:00~15:00 講師 杉山 未紗希

内容 頭からつま先までゆっくり伸ばすスタティックストレッチで身体の柔軟性とゆったり向き合います。

みんなで楽しくリトミック



対象年齢 全年齢

日時 3/11(金) 10:30~11:30 講師 中村 千里

内容 音やリズムを用いながら動くことで、あらゆる可能性を引き出すリトミック。パパもきつと育児が楽しくなります。

食育と子育てのお話



日時 3/16(土) 10:30~11:30 講師 田之脇 理恵子

内容 食生活を通しての心と体の成長、楽しい子育てのお話で、ママの心がほっこりします。

親子でフラダンス



対象年齢 2歳児以上

日時 3/18(金) 14:00~15:00 講師 中原 恵子

内容 ゆったりとした音楽と笑顔で、幸せな気分になるフラダンスを親子で楽しみます。

チアダンス入門



対象年齢 幼児~小学生

日時 3/25(金) 10:30~11:30 講師 新内 容子

内容 簡単なダンスを覚え、ポンポンを持ちながら楽しく踊ります。

親子いっしょに骨盤体操



対象年齢 全年齢

日時 3/4(金) 10:30~11:30 講師 今和泉 美貴

内容 産後ダメージを受けやすい骨盤と骨盤底筋群の機能回復、筋力アップとリフレッシュを、親子でふれあいながら行います。

子どものおしゃれ写真の撮り方



対象年齢 全年齢

日時 3/9(土) 10:30~11:30 講師 佐々木 こづえ

内容 初心者でも子ども写真を劇的に上手く撮るコツを現役デザイナーが伝授します。カメラは携帯電話でもOK。お気軽にご参加ください。

ドキドキわくわくマイホーム計画



日時 3/13(日) 10:30~11:30 講師 南日本銀行

内容 マイホームづくりのポイント(スケジュール、費用、心配事など)についてワークショップ形式でお話します。

知っておきたい人生設計~子育て編~



日時 3/16(土) 14:00~15:00 講師 関野 信一

内容 子育て真っ最中のファイナンシャルプランナーが、体験談をもとに人生設計ポイントをわかりやすくアドバイスします。

親子でヨガピラティス



対象年齢 全年齢

日時 3/23(土) 10:30~11:30 講師 山口 陽子

内容 心を落ち着かせて、親子でコミュニケーションをはかりながらからだ作りも目指します。

子どもの教育資金について考えよう



日時 3/25(金) 14:00~15:00 講師 SMBC コンシューマファイナンス

内容 本セミナーでは、将来の教育資金把握についてワークを通して、中長期的プランと短期的な家計の管理手法を学びます。

お申込みは下記の内容を、FAX又はEメールにてお申込みください 締め切り：各講座開催日1週間前まで

FAX 099-273-3063 ☎ gyoukei@city.hioki.lg.jp 日置市 企画課 行政経営戦略係

※いただいた個人情報は、本セミナーの実施・運営に関する以外には利用いたしません。また、承諾なく第三者に提供することはありません。

フリガナ お名前 (保護者の方)	フリガナ お名前 (お子様)	託児の希望 あり 無し
ご希望のセミナー名		TEL ()