男性の家庭参画推進講座
「男性のためのコミュ講座
～家族が活き活き過ごす家庭づくり～」

■講　師：石黒　仁さん（未来と翼 代表・寛容と連携の日本動機づけ面接学会理事）
■開催日：第１回　10 月 24 日（日）10：00 ～ 12：00
　　第２回　10 月 31 日（日）10：00 ～ 12：00
■会　場：小研修室１
■対　象：男性
■定　員:会場 20 名　オンライン 50 名(いずれも要申込)
■参加費：無料

家族がみんなポジティブ思考になるといいな･･･と思ったことはありませんか？この講座では、コミュニケーションアプローチで明るく楽しく元気な家族になる方法をお伝えします。
※２回連続参加、各回参加が可能です。

女性の活躍支援講座
「輝くわたしのためのキャリアアップレッスン」

■日　程：
11 月３日（水・祝）「からだの授業」
講師　坂本亜矢子さん
（発酵食＆米粉料理はぐくみごはん主宰）
11 月４日（木）「続 からだの授業」
講師　志田さおりさん
（株式会社スマイリー代表取締役）
11 月 12 日（金）「こころの授業」
講師　早川亜希子さん
（株式会社 TryMam 代表取締役社長）
■時　間：11/3　10：00 ～ 12：00
　　11/4・12　19：00 ～ 20：30
■会　場：11/3 調理実習室　　11/4・12 中研修室
■対　象：働く女性
■定　員：11/3　12 名　11/4・12　会場 15 名　オンライン 30 名（いずれも要申込）
■参加費：11/3 は材料費が必要です。

毎日がんばる自分にご褒美をあげましょう！女性の心と体を整え、明日の元気と次へのステップアップにつながるレッスンをご用意しました。

女性の政治参画応援セミナー
「わたしたち女性が政治に参画したら
この社会はどう変わるのだろう？」

■講　師：石森　愛さん・山口　薫さん
（一般社団法人パリテ・アカデミー中級トレーナー）
■日　時：11 月 14 日（日）13：30 ～ 15：30
■会　場：中研修室
■定　員:会場 20 名　オンライン 30 名(いずれも要申込)
■参加費：無料

「男性の世界」政治をそんなふうに思っていませんか。政治は老若男女関係なく「わたしたちの身のまわり」に大きく影響しています。では､女性が政治に参画することで､「わたしたちの身のまわり」がどう変わるのでしょうか？一緒に考えてみませんか。

ぴゅあ総合フェスタ 2021 記念講演会
「斯くも短し、父と子の時間」

■講　師：木暮武彦さん（ギタリスト・作曲家）
■日　時：11 月 27 日（土）13：45 ～ 15：15
■会　場：大研修室
■定　員:会場 50 名　オンライン 50 名(いずれも要申込)
■参加費：無料

６月に開催できなかった講演会を復活開催します！一人の父親として子どもと向き合ってきた日々を shake さんが熱く語ります。
※フェスタについては８ページもご覧ください。

お申込みは、
TEL:055-235-4171　FAX:055-235-1077
sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp
掲載事業には託児サービスがあります。（要事前予約）
詳しくは、ぴゅあ総合までおたずねください。

女性の活躍支援講座
「スモールビジネス講座＜極 kiwami ＞
～小さなお店の作り方～」

■講　師：友野雅代さん（おうち収入アドバイザー／株式会社ワールドエクスポート代表取締役）
■日　時：10 月５日・19 日（火）
　　10：00 ～ 12：00
■会　場：研修室
■対　象：一般女性で全２回の講座に参加できる方 10 名
■参加費：無料
■持ち物：筆記用具、マスク

起業について活動を始めたい、すでにスタートしていて更なるステージアップを図りたいと考える女性を対象に、確実に「利益」を得られる小さなお店（現実的な会社や店舗というよりは、ネットショップなどを想定）を作ることを目標とした講座です。同じ思いを持った女性が集まります！悩みや抱負､これからのこと､いろいろ話し合ってみませんか。

男性の家庭参画推進講座
「身近な素材で手軽に！めんずおうちごはん パート 1」

■講　師：栗田恭子さん（管理栄養士）
■日　時：10 月９日（土）10：00 ～ 12：00
■会　場：調理実習室
■対　象：男性　12 名（女性も歓迎）
■参加費：500 円（材料費）
■持ち物:エプロン、三角巾、お手ふきタオル、筆記用具、スリッパ、マスク
■メニュー：焼き鯖バッテラ寿司、野菜の梅香おろし、薬味みたらし

初心者もベテランも、簡単で手軽に美味しくできる料理を学び、幸せの連鎖を広げませんか？
※キャンセルは、10 月５日までにご連絡ください。６日以降からは参加費をご負担していただきます。

「苔の教室～苔の浮島を作ろう～」

■講　師：佐野良輔さん（日本蘚苔類学会会員／日本家庭園芸普及協会認定グリーンアドバイザー）
■日　時：10 月 16 日（土）10：00 ～ 12：00
■会　場：工芸美術室
■対　象：どなたでも　10 名
■参加費：500 円（材料代）
■持ち物：綿 100％の古い布（T シャツでも OK・浮島に利用します）、はさみ（布を切ります）、筆記用具、エプロン、マスク

高尚な趣味を通じて、男性・女性のワークライフバランスを推進します！苔のもつ神秘の魅力、自然や癒しを感じてゆとりの時間を楽しみませんか（☆作業のできる服装でお越しください）！！
※キャンセルは、10 月９日までにご連絡ください。10 日以降からは参加費をご負担していただきます。

市民企画講座
「男性の！手作りパン教室」

■講　師：栗田恭子さん（管理栄養士）
■日　時：10 月 20 日（水）10：00 ～ 12：00
■会　場：調理実習室
■対　象：男性　12 名（女性も歓迎）
■参加費：500 円（材料費）
■持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具､スリッパ、マスク

■メニュー：スイートポテトパン、ぶどうパン、スムージー

専門家からパン生地（イースト菌）発酵の方法を学ぶ本格的、でも簡単なパン作りです。初心者の方も大歓迎！
※キャンセルは、10 月 12 日までにご連絡ください。13 日以降からは参加費をご負担していただきます。

男女の健康セミナー
「楽しく身体を動かそう！フレイル予防体操教室」

■講　師：金森永次さん（南部町福祉保健課・理学療法士）
■日　時：10 月 27 日（水）14：00 ～ 15：00
■会　場：研修室
■対　象：成人男性・女性　20 名
■参加費：無料
■持ち物：汗拭きタオル、飲み物、マスク

健康に自信があるなしに関わらず、男性も女性も楽しく元気よくフレイル予防体操を実践しましょう！

お申込みは、
TEL:0556-64-4777　FAX:0556-64-4700
pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jp
掲載事業には託児サービスがあります。（要事前予約）
詳しくは、ぴゅあ峡南までおたずねください。