

親子で学ぶ防災・防犯講座

「いつも」も「もしも」もかけがえのない大切な命を自分で守る～これからの山梨の「フェーズフリー」な防災・防犯のあれこれ～

- 講 師：渡辺光美さん（リズムオブラブ主宰・防災士）
- 日 時：3月6日（日）10：30～12：00
- 会 場：レクリエーション室
- 定 員：20名
- 参加無料（要事前申込）

「いつも」のくらしは「もしも」に役立つ！自分の、あの人の、大切な命を守るために日常からできる“フェーズフリー”な防災・防犯を光美せんせいと一緒に考えよう！



やまなし女性史「聞き書き」プロジェクト連続公開講座
「やまなしの女性史を学ぶ～現在の課題の歴史をたどる～」

第1回「山梨の女性たちと選挙」

- 日 時：3月6日（日）13：30～16：30
- 会 場：中研修室
- 定 員：会場30名 オンライン40名
- 参加無料（要事前申込）

第2回「女性達のエンパワメントをたどる

—県立総合婦人会館の一步から—

- 日 時：3月20日（日）13：30～16：30
- 会 場：中研修室
- 定 員：会場30名 オンライン40名
- 参加無料（要事前申込）

女性の政治参画への挑戦の歴史、女性のエンパワメントの歴史、山梨県の女性たちがたどってきた道をたどりながら、現在と未来を考えます。

男女共同参画ネットワークセミナー連携講座

「知識で備える防災セミナー

～もし被災したら、その後どう生活を再建していくか～

- 講 師：永野海さん（弁護士・防災士）
- 日 時：3月12日（土）
13：30～15：00
- 会 場：大研修室
- 定 員：会場50名 オンライン50名
- 参加無料（要事前申込）



全国各地で発生する自然災害。被災して家に住めなくなったら？仕事ができなくなったら？男女問わず直面する生活再建の問題について考えます。

女性の政治参画応援セミナー

「よだかれん講演会」

- 講 師：よだかれんさん（新宿区議会議員）
- 日 時：3月27日（日）13：30～15：00
- 会 場：大研修室
- 定 員：会場50名
オンライン30名
- 参加無料（要事前申込）

新宿区議会議員で行政書士、トランスジェンダーといろいろな顔を持つよだかれんさん。地域に暮らす人々の「ちいさき声をすくいあげ」て活躍する彼女が、議員挑戦から当選まで、女性の政治参画などについて熱く語ります。



新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、オンライン開催・延期・中止となる場合もあります。

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。

市民企画講座

「男女の健康応援します！正しい姿勢と歩き方
～輝く未来は美歩行にあり～」

- 講 師：佐々木 嘉子さん（美姿勢ウォーキングスタイリスト）
- 日 時：3月5日（土）
10：30～12：00
- 会 場：視聴覚音楽室
- 対 象：中高生以上の男女 12名

- 参加費：無料
 - 持ち物：歩きやすい靴（スニーカー
や運動靴）、マスク
- 専門家から正しい歩き方や姿勢を
学び、男女が基本的動作を習得し、
日々の生活を見直す機会とします。



<びゅあ峡南・びゅあ富士 共催事業>
男女で学ぶコミュニケーション講座
「心のマネジメント講座
～不安やストレスの解消を目指して～」

- 講 師：石黒 仁さん（シニア産業カウンセラー、2級キャリア
アコンサルティング技能士）

- 日 時：3月5日（土）13：30～15：00
- 会 場：研修室
- 対 象：どなたでも 20名
- 参加費：無料
- 持ち物：筆記用具、マスク

私たちは、今この瞬間を生きているように
思っているように、実は過去や未来のことを
考えて、「心ここにあらず」の状態が多くの
時間を占めています。つまり、自分で不安や
ストレスを増幅させてしまっているのです。

この講座では「怒りへの対処法」や「マインドフルネス」
など、自分の心のマネジメント方法を体験的に
学び、職場・学校・家庭の中で感じている
ストレスが少なくなることを目指します。

※びゅあ富士にもオンライン同時配信を行います。びゅあ
富士で視聴をご希望の方は、tel:0554-45-1666（びゅあ
富士）まで直接お申し込みください。

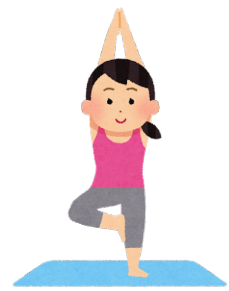


市民企画講座

「～男女の健康応援します～ココロと向き合うヨガ講座」

- 講 師：梅原 由紀さん（ヨガインストラクター）
- 日 時：3月16日（水）10：00～11：30
- 会 場：研修室
- 対 象：男女どなたでも 20名
- 参加費：無料
- 持ち物：飲み物・汗拭きタオル・マスク

いつも元気で、いつまでも若々しくいられるために、
ヨガを習ってみませんか？老若男女問わず健やかに生きる
きっかけ作りになれば幸いです。



男性の家庭参画推進講座

「冬の健康は食事から！めんずおうちごはん パート 2」

- 講 師：栗田 恭子さん（管理栄養士）
- 日 時：3月19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：肉まん生姜風味、めんたいポタージュスープ、
青菜のからし漬け

人間の身体は寒さから体温が下がり、
免疫力がダウンします。そんな弱った
身体にパワーを取り戻すために、寒さに
負けない身体づくりに役立つ料理を
学び、家族に健康につなげましょう。

※キャンセルは、3月16日までに
ご連絡ください。17日以降からは
参加費をご負担していただきます。



新型コロナウイルス感染拡大の状況
によっては、オンライン開催・延期・
中止となる場合もあります。

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、びゅあ峡南までおたずねください。