



New!

# 講座のご案内



## 防災リーダーはママ!

～わが家に潜む危険を探せ!～



もしも、台風や地震でライフラインが止まったら! あなたは家族の安全を守れますか? ママの視点、女性の視点に立った防災についてのヒントを先輩ママの防災士にお聞きします。

6月27日(土)

①【おはなし】午前10時～12時

「わが家に潜む危険を探せ!

～わが家はホントに安全?!～」

②【実践】午後1時30分～3時30分

「被災後も『安全で健康に過ごせる』対処法

～家族みんなで体験してみよう!～」

講師 大槻 由美 (おおつき ゆみ) さん

(NPO 法人とれじゃーBOX 理事長、防災士)

- ◆対象◆ テーマに関心のある方、親子
- ①おはなし②実践どちらかだけの参加も可
- ◆定員◆ 先着30名
- ◆保育◆ ①おはなしのみ保育付き。0～1歳児4名  
2歳～就学前児童6名(6月20日(土)締切)
- ②実践は家族みんなでご参加いただけます。
- ◆申込◆ 3ページ下のとおり

再度募集!

## 声による“自己開放”

～朗読でボイストレーニング～

大きな声を出して朗読し、自分を開放してみませんか?

ボイストレーニングで自分の声に集中し、変化を楽しむ。人の変化にも注目し、それを楽しむ。自分の声を鍛えるとともに聞く力を育てよう!

普段意識していない筋肉を刺激して、脳の活性化も図れます!

※“自己開放”とは自分を縛っている自分からとき放つという意味です。

第1回 5月22日(金)

第2回 5月29日(金)

午後2時～4時

講師 野村 百合子さん

(VOICE TRAINING STUDIO RAINBOW 主宰)

ボイストレーナー(英語・日本語) 英語講師を経て府立ドーンセンターで「声による自己開放」講座を25年前に開設。

- ◆対象◆ テーマに関心のある方
- ◆定員◆ 先着20名
- ◆保育◆ 先着6名(2歳～就学前児童) 5月15日(金)締切
- ◆申込◆ 3ページ下のとおり



## イマドキ家事はシェアする時代

～みんなで取り組む整理収納～

お家の片付けを全部一人で背負いこんでいるあなた! そろそろ考え方を考える時です。イマドキ家事はシェアする時代。収納だっておなじこと。

「家族で協力しあえるシステムの基本」を学んで、整理収納の労力を家族に分散し、負担の偏りを解消しませんか?

スッキリとした空間で、時間と心とお金に余裕を生み出しましょう!

6月20日(土)

午後1時30分～3時30分



※ おひとりでの参加はもちろん、ご夫婦、ご家族みなさんお揃いでのご参加も大歓迎!

講師 平野 えりさん

元は片付けが苦手だった整理収納アドバイザー。整理収納は性格ではないということに気づき、講座開催、整理収納サポート、整理収納執筆活動など多くの方に伝えるための活動をしています。

- ◆対象◆ テーマに関心のある方
- ◆定員◆ 30名
- ◆保育◆ なし
- ◆申込◆ 下記のとおり



## 頑張りすぎない介護のススメ!



老々介護について考えた事はありますか? 今や4人に1人が65歳以上の高齢化社会です。いつ、高齢の父母や家族の介護をすることになるかもしれません。

その時に慌てず対処・対応できるよう、家族みんなで介護の仕組みについて詳しく学びましょう!!

7月18日(土)

第1部 午後1時30分～2時45分

「これだけは知っておきたい介護制度」

講師 上出 修平さん

(岸和田市地域包括支援センター社協、社会福祉士)

第2部 午後2時45分～3時30分

「我が家の介護体験談」

講師 「みずの輪」会員の方

(岸和田市介護者家族の会)

- ◆対象◆ テーマに関心のある方
- ◆定員◆ 30名
- ◆保育◆ なし
- ◆申込◆ 下記のとおり



## はたらくワタシの週末処方箋

～ストレス社会を駆け抜けろ!～

職場の人間関係や家族関係に恋愛問題...

毎日毎日ストレスはなかなか避けて通れない。

ストレスを抱えないようにすることが、もはやストレス!?

避けて通れないならうまく付き合うしかない!

また来週頑張れるように、週末セルフケアで一週間の疲れをとりましょう♪



第1回目 6月7日(日)

午後2時～4時

「ワタシを労わるストレスケア」

ストレスとうまく付き合い、オフタイムはワタシ最優先♪

講師 井山 里美さん(NPO 法人 女性

と子どものエンパワーメント関西事務局長)

- ◆対象◆ テーマに関心があり2回とも参加できる方
- ◆定員◆ 16名
- ◆保育◆ 6名(2歳～就学前児童) 5月30日(土)締切
- ◆申込◆ 3ページ下のとおり

第2回目 6月14日(日)

午後2時～4時

「ワタシのためのリラックスタイム」

紅茶の茶葉の選び方ひとつでほっこりタイムの演出を。

講師 山本 希さん(紅茶教室アグレアブル)



## 講座の申込み方法・問合せ

申込みは直接又は電話、メール、FAXでメール、FAXでの申込みは、①講座名、②住所、③名前、④電話番号、⑤保育希望の有無(子どもの名前、性別、年齢、アレルギー・障害の有無)を明記ください。

## 保育は申込みが必要です

0歳から又は2歳から就学前児童  
\*先着順(子ども1人につき、傷害保険料100円、当日徴収、年度内有効)

\*ご来館・電話受付時間\*  
月・祝日を除く9時～17時



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座を延期又は中止する場合があります。詳しくはセンターまでお問い合わせください。

