

※ 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止・変更になる場合があります。また、催しなどに参加の際は必ずマスクを着用し、発熱がある人・重症化リスクの高い人などは参加をお控えください。

～日々を過ごすヒント、見つけませんか～  
**男女共同参画センターの講座**  
 場所 男女共同参画センター（加守町4丁目）

申込・問合せ 電話または電子メール（講座名、〒住所、氏名、電話番号、①の保育希望者は子の年齢を記入）で男女共同参画センター（☎441-2535 ✉danjoc@city.kishiwada.osaka.jp）へ

①その夫婦での「呼び名」って正しいの…？～なぜ夫は主人で、私は家内なの？～

何気なく使っている「主人、旦那さん」「家内、嫁さん」などの言葉の語源や歴史背景を学び、男女平等、男女共生について考えませんか。



日時 2月21日(日)午後2時～3時半  
 講師 今井小の実氏（関西学院大学人間福祉学部教授）  
 定員 30人（申込先着順）  
 保育 2歳～就学前児童6人（申込先着順。2月14日(日)までに要申し込み）

②しなやかに生きるためのレジリエンス講座～イライラやストレスに負けないココロづくり～

精神的回復力や逆境力とも言われる「レジリエンス」を身につけ、困難を乗り越え、しなやかに生きる力を養いましょう。

日程など 下表のとおり（全2回）  
 時間 午後2時～4時  
 講師 土元紀子氏（ベアリンク代表）  
 定員 30人（申込先着順）

日程	内容
3/7(日)	レジリエンス力を身につける
3/14(日)	パラダイムシフトで捉え方を変える

③自分らしく始める終活ライフ!!

自分が亡くなった後、家族や親族の負担を少しでも軽くできるように、自分らしい方法で今からできることを始めませんか。

日程など 下表のとおり（全2回）  
 時間 午後2時～4時  
 講師 熊川サワコ氏（上級終活カウンセラー）  
 定員 30人（申込先着順）



日程	内容
3/9(火)	～身のまわり編～ お墓・葬儀・生前整理
3/16(火)	～資産管理編～ 遺言・不動産や預貯金等の資産

**第11回アートマルシェ**  
 ～アートで未来を創ろう！パンダ協定を応援しよう！～  
 3/13(土)・20(祝) in マドカホール

★3月13日(土)

時間	内容	対象	定員
10:00	未就園児のための親子リトミック	歩行可能な1～3歳の子と保護者（アートマルシェ未体験者のみ）	5組
10:00	健康ヨガ	成人女性	8人
10:00	毛筆でデザイン文字を書こう！（※）	5歳以上	6組
①13:00 ②14:45	竹のパンダ～パンダが食べている岸和田の竹で作ってみよう～	小学生以上	各8人
①13:00 ②15:15	チョークアートでパンダを描こう！（※）	小学生以上	各8人
13:30	楽しい！可愛い！ダンスレッスン	4歳以上（アートマルシェ未体験者優先）	8人
①13:30 ②15:15	レーザーでつくるオリジナルキーホルダー（※）	小学生以上	各8人
14:00	ステージ de 合唱団体験 歌が好きな子集まれ！	3～8歳	10人
14:00	ちぎり絵でコラージュ（※）	3歳～小学6年生	6人
17:30	マドカホール de 音楽団体験（楽器作りと演奏体験）	①中学生以上の吹奏楽器経験者 ②吹奏楽器未経験者（未就学児可。打楽器持参または当日マラカスを制作）	①5人程度 ②10組程度
13:00～16:30	撮影コーナー：パンダを背景に写真撮影しよう！（申し込み不要）		

子どもから大人まで参加できる文化芸術体験ワークショップを開催します。（※）は材料費が必要です。詳しくはお問い合わせください。小学2年生以下は保護者同伴で。申込先着順です。  
 申込・問合せ 2月11日(祝)午前10時から電話でマドカホール（荒木町1丁目 ☎443-3800 月曜日、3月9日(火)は休館）へ

★3月20日(祝)

時間	内容	対象	定員
①9:15 ②10:45	切り折り紙で作るフライングパンダ（※）	5歳以上	各6組
9:30	楽しいバレエレッスン	3歳～小学3年生	8人
10:45	素敵女子のバレエレッスン	中学生以上の女性	8人
11:00	工作人形劇 なんだっけ？びよのすけ	1～3歳向け（障害のある子も参加可）	10組
13:00	工作人形劇 さんびきのこぶた	4～6歳向け（障害のある子も参加可）	10組
13:00（1人20分）	チャレンジ☆ あこがれのピアノレッスン♪	ピアノを習ったことのない4歳以上（アートマルシェ未体験者のみ）	6人
①13:45 ②15:15	世界でひとつだけのエッグキャンドルパンダをつくろう！（※）	2歳以上	各6人

★みんなでパンダアートを完成させよう！

みなさんが作ったパンダ作品（イラスト、折り紙、切り紙、ちぎり絵など。大きさは15cm四方まで）をマドカホールに設置している竹林背景に貼りに来てください。作品の返却はできません。  
 設置期間 3月13日(土)～20日(祝)午前10時～午後4時半（3月15日(月)は休館）  
 ※ 3月13日(土)のみマドカホールでも作成できます。

広告

広告問合せ

（株）M総合企画 ☎072-275-5449  
 （株）朝日オリコミ大阪 ☎06-6226-1314  
 （株）宣成社 ☎06-6222-6888