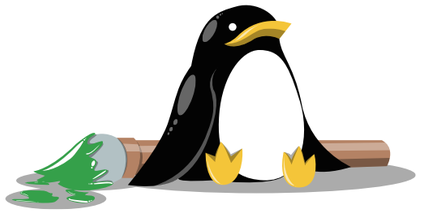

つながれっとまつり2012

プログラム

①時間　②会場　③対象・定員　④参加費　⑤連絡先（Tel／Fax／E-mail）　⑥事前申込の要否

ワークショップ　6月23日（土）午前

1- 骨盤を整えるほのまき体操

「ほぐす・のばす・まわす・きたえる」のほのまき体操で骨盤を整えます。
ゆがみの原因を知って自分に合った整え方を覚えましょう。姿勢もよくなります。動きやすい服、タオル、バスタオルをお持ちください。（更衣室有）

◆ セルフケア研究会

①10時～11時30分　②多目的ルーム　③女性 20名　④500円
⑤Tel 090－1108－4148／ma-obata@nifty.com　⑥必要

2- 人間関係が楽しくなる心理学 ～個性心理學～

人間の個性を12の動物にあてはめることにより、誰にでも分かりやすく、
実生活に役立てることができる、イメージ心理学です。
日頃のカチッ！イラッ！を笑顔に変えるヒント満載の講座です。

◆ ドリームプロデュース

①10時～11時30分　②セミナールーム１　③30名　④500円
⑤Tel 090-6583-8347　Fax 052-831-2331　⑥不要

3- 自分らしく自由に生きるメンタルテクニック

２、３分で怒りや不安を消したり、モチベーションを上げるアメリカの
心理テクニック『EFT』を体験してもらいながら分かりやすくご紹介します。
あなたらしく自由に生きられるようになる心の解放＆健康法です。

◆ 名古屋EFT勉強会

①10時～11時50分　②セミナールーム３　③男性、女性 12名　④200円
⑤Tel 090-8549-3122／p-v@na.commuca.jp　⑥必要

4- 布ぞうり＆きもので作務衣

モノを大切に愛用する《丁寧な暮らし・豊かなエコ習慣》を提案。
Tシャツ２枚で布ぞうり。ゆかた、単衣のきもので作務衣をつくります。
きものは解かず切らずに、そのままご持参下さい。

◆ つながれっと３R

①10時～12時　②特別セミナールームＡ　③どなたでも参加できます。
30名　④布ぞうりのみは1,000円・布ぞうりと作務衣は3,000円
⑤Tel 090-1094-2082　⑥必要

5- 女が知りたい『男の本音トーク☆定年後！』

「定年、そして 10 万時間」を著された、＜団塊世代＞上鵜瀬孝志さんの講
演のあと、男女共同参画に意識のある＜イクメン世代＞の男性との対談を
行います。ディスカッションには、会場のみなさまもご参加ください。

◆ 地域開発みちの会

①10時～12時　②特別セミナールームＢ　③一般　70名　④無料
⑤ asa.asa1@smile.ocn.ne.jp　⑥不要

ワークショップ　6月23日（土）午後Ａ

6- 産前産後のセルフケア～骨盤に連動する身体

バランスボールを使い、骨盤周りの筋力のしなやかさをアップさせるエク
ササイズに挑戦します！骨盤と連動する骨格への理解を深めて、
自分で調整するスキルを身につけましょう。
2011年11月26日以降生まれのお子様は同伴できます。

◆ NPO法人マドレボニータ東海支部

①13時～14時30分　②多目的ルーム　③産前・産後・一般の女性の方
12名　④1,000円（バランスボールレンタル料込み）　⑤Tel 080-6952-0081
Fax 052-895-0081／sango.care@gmail.com　⑥必要

7- パパのベビーマッサージ＆ママのセルフケア

パパとママのHappy♪子育てを応援！赤ちゃんと接する時間の少ない
パパはベビーマッサージで親密なふれあいを。ママは5分でできるセルフ
マッサージとリラックスクリーム作り。ハーブティーの試飲もあります。

◆ ママスタート・クラブ

①13時～14時　②セミナールーム１　③子育て中のパパ＆ママ＆
ベビー（２～７ヶ月・ハイハイ前まで）10名　④1,000円
⑤ event@momstart.org　⑥必要

8- みんなで布チョッキンワークショップ

カンボジアの幼稚園には、おもちゃがほとんどありません。
人形の型紙にそって布をカットして、カンボジアに届けます。現地の女性
たちが人形に縫い上げて幼稚園に届け、子どもたちが大切に遊びます。

◆ 幼い難民を考える会 あいち

①13時～14時30分　②セミナールーム２　③小学生以上の方　30名
④500円　⑤Tel 052-623-7413　Fax 052-623-7413
／ takagi.cyra@gmail.com　⑥必要

9- 楽しいパソコン・ネットの体験会

大人も子供もお年よりも、みんな集まれ！パソコンやネットが使えると
楽しい仲間が広がります！勿論、仕事も趣味も広がります。パソコンや
ネットの楽しさが体験できます。セキュリティ対策も聞きに来て！

◆ 安心安全インターネット塾

①13時～15時　②セミナールーム３　③どなたでもOK　20名ほど
（1人20分）　④500円　⑤Tel 080-3625-1142
／mail@anshin-anzen-inet.com　⑥必要

10-「自助ミーティング体験」～心の内を語り合う～

当団体で行っております、会員のみの「自助ミーティング」を体験していた
だきます。守秘義務により守られた空間で、誰にも語れずに抱えている生
き辛さを、ほんの少しでも吐き出しにきませんか？

◆ こころのネットワークあいち

①13時～14時30分　②セミナールーム４　③どなたでも　10名
④無料　⑤Tel・Fax 052-382-5035／koronet@live.jp　⑥不要

11- インプロ（即興演劇）ワークショップ

インプロとは即興のお芝居。キースジョンストン氏が開発したメソッドです。
「間違い」や「失敗」に囚われない自由な表現の場。意識の壁を越えて、
自分の殻を破ってみませんか？演劇の経験がなくても大丈夫。

◆ NPO法人まねきねこ

①13時～14時45分　②特別セミナールームA　③小学３年生以上、
性別・演劇経験不問　20名　④無料　⑤Tel 090-3854-0126
Fax 050-3021-8061／info@manekineko.or.jp　⑥不要

12- 歌声喫茶で、うたいましょう。

若い頃、うたった唱歌を、みんなでうたいましょう。

◆ あったかカフェ

①13時30分～15時　②特別セミナールームB　③どなたでも　30名
④300円　⑤Tel・Fax 052-833-2405　⑥必要

13- DVをもっと知ろう ～精神的暴力・モラハラ

「気にする方がおかしいの？」なかなか理解されにくい夫やパートナーか
らの精神的な暴力（モラルハラスメント）。それってどんなこと？
その影響は？自分のこころをどう守ったらよいでしょうか。

◆ つながれっとNAGOYA相談室

①13時30分～15時30分　②会議室（３階）
③DVに関心のある女性　20名　④無料　⑤Tel 052-241-0311
⑥必要（定員に満たない場合、当日参加も可）

ワークショップ　6月23日（土）午後Ｂ

14-アバターⓇコース　自分の意識を探究する

☆アバター素材の著者、ハリー・パルマー氏のDVD“Impressions”の鑑賞。
☆アバター®コースの練習の一つソートストーム®の体験。
アバター®ソートストーム®はスターズ・エッジ社の登録商標です。

◆ アバターⓇコース

①15時45分～17時45分　②セミナールーム１　③全人類　40人
④無料　⑤Tel 080-4210-9622　Fax 052-324-1904
／yasuko0924@softbank.ne.jp　⑥不要

15- まず肩コリをとりましょう。

なにをするにも健康が基礎となります。体を悩ませる肩コリを参加者どう
しでお互いにとりましょう。肩コリを取るカイロプラティックの相対法、
リンパ療法のマッサージの仕方等を教えます。

◆ 男女健康推進会

①16時～17時30分　②セミナールーム２　③どなたでも。なし
④500円　⑤Tel 090-9029-4144　Fax 052-755-3294
／tsutomuyokota@yahoo.co.jp　⑥不要

16- 働くことと生きること

子育て中の女性も都合のよい時間に働けるフリータイム就労制や、
家庭や地域での教育支援を実践する㈱ワッツビジョン横井社長のお話を
伺い、参加者全員がワールドカフェ形式で気軽に語り合う機会をもちます。

◆ WORK and LIFE

①15時50分～17時50分　②特別セミナールームA
③性別年齢不問　人間らしく働き、生きることに関心のある人。40名
④500円（茶菓代含む）
⑤Fax 052-753-5429
／workandlife623@gmail.com
⑥必要

展示　6月23日（土）午前9時30分～午後6時

1- 知ってる 名古屋の給食！！

知ってる？知ってる？昔とおお違い、今の名古屋の給食。
「どてどん」「あんかけスパ」いろいろあるよ。

◆ 学校給食を考えるママの会

2- フォトルミノ ―くらしを紡ぐ2012―

女性の目で日々の生活を見つめ、ファインダーを通して
文化・社会・自然をとらえています。隔月に研究会と撮影会を持ち、
写真展も開催しています。会員募集中です。
見学もできますのでご連絡ください。

◆ フォトルミノ（女性写真グループ）

⑤Tel 052-831-5000　Fax052-831-5000　⑥不要

3- つながれっと３Ｒ　作品展

３Ｒ（リデュース・リユース・リサイクル）に心がけ
モノを大切にし豊かなエコ習慣を提案する作品展です。

◆ つながれっと３Ｒ

⑤Tel 090-1094-2082

職場で、学校で、地域で、家庭で、一人ひとりの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を目指して！

「あなたがいる　わたしがいる　未来がある」　6月23日（土）から29日（金）までの１週間は、「男女共同参画週間」です。