



働く女性のための夜活



年度末で、仕事が忙しくなる時期ですね。春に向けて生活と心身の健康を見直してみませんか？今回のテーマは「お金」と「声と呼吸」です！

参加費
各回 500 円

①2020年3月5日（木）18：30～20：15

今からできる貯金のふやし方 老後資金に備えよう！

講師：加藤 葉子 株式会社マイライフエフビー代表

女性とシングルマザーのお金の専門家®
子どもを授かったことをきっかけに、お金の勉強をはじめ、離婚時の赤字家計から教育費と老後資金を貯める。
現在は、相談・執筆・講座・FPの育成・女性のビジネスコミュニティを運営。「私らしく生きる」ために必要なお金の知識をSNSでも発信中。

会場：男女共同参画センターウェーブ411 学習室
☆17時30分から会場はオープンしています。開始時間までに軽食を取ったり、休憩したり、自由にお使いください。

老後のためにも貯金をしたい！！
そう思いながらもなかなか思い通りにならない…
そのような30代・40代・50代女性のために今からできる貯金の方法をわかりやすくお伝えします。

声と呼吸は健康のバロメーター。日々の仕事や人間関係のストレスで気持ちを抑えているうちに、声がでにくくなっていませんか。声のヨガで、身体がほぐれ、のどの不快感や詰まりなどがなくなる体験をしてみませんか？

②2020年3月12日（木）18：30～20：15

ヨガ・オブ・ヴォイス 「声」と「呼吸」で楽になる

講師：森 すみれ

一般社団法人 アーツ・コミュニケーション・ラボ理事

アーツ表現セラピスト。阪神震災後のボランティアをきっかけにアートセラピーに取り組み、「アーツ・コミュニケーション・ラボ（研究所）」を立ち上げ、アーツセラピーの普及に力を注ぐ。また、薬剤師としての経験から「Art as Medicine 薬の代替としてのアート」を提案。近年は、声や音、身体を使った表現、メディテーションなども組み合わせ、自分らしく生きることを導くクリエイティブ・ガイドとして、ワークショップなどを開催している。

床に座っておこないます。動きやすく、温度調節しやすい服装で水分補給できるものをお持ちの上、ご参加ください。
*更衣室をご用意しています。

- ◇定員 テーマに関心のある女性(①は概ね50歳まで) 各回15人(要申込・先着順) 申込受付は各回前日まで
- ◇託児 10人(1歳半～就学前・無料・要申込・先着順) 申込受付は各回1週間前の(木)まで
- ◇申し込み方法 裏面の申込用紙に必要事項を記入の上、電話、FAX、eメール、あるいはウェーブ窓口(月～土 9:00～17:15)へお申込みください。

西宮市男女共同参画センター ウェーブ

TEL:0798-64-9495 FAX:0798-64-9496 *おかけ間違いのないようにお願いします。

〒663-8204 西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4F eメール:vo_jyosei@nishi.or.jp

★フェイスブックでも情報発信しています。https://www.facebook.com/nishi.wave/

お申込み
お問い合わせ

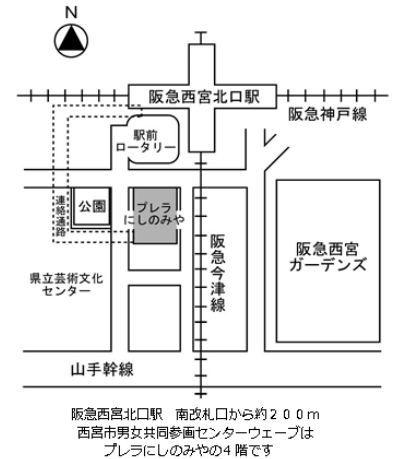


ウェーブは「西宮市男女共同参画プラン」の基本理念【誰もが性別にとらわれることなく、互いに尊重し合い、一人ひとりの力を活かすことができる社会の実現】に向けて取り組んでいます。

講座申込書

ウェブ FAX番号：0798-64-9496

働く女性のための夜活
 ①今からできる貯金のふやし方
 3月5日(木) 18:30~20:15
 ②ヨガ・オブ・ヴォイス
 3月12日(木) 18:30~20:15
 会場：西宮市男女共同参画センター ウェーブ
 (プレラにしのみや4F) 411 学習室



	講座参加	託児
①3月5日		
②3月12日		

■申込日 2020年 月 日

お名前 (ひらがな)		年代		代
電話		FAX		
住所	1.西宮市 2.市外 ()	託児の有無		有 無

■託児の申込み(対象は1歳半~就学前)

- ★講座10分前から、託児の受付をおこなっています。
- ★持ち物：着替え、おむつ(替えパンツ)、水筒、タオル。
- ★おやつ、おもちゃは持参しないでください

お子さんのお名前 (ひらがな)		年齢	歳	ヶ月
お子さんのお名前 (ひらがな)		年齢	歳	ヶ月

■FAX送信後ウェブからの返信をもって参加の受諾といたします。3日を過ぎても返信がない場合は、ご連絡ください。

■講座、託児をキャンセルする場合は、必ず前日までにご連絡ください。

■申し込みにあたりお預かりする個人情報、本講座運営上の目的以外で使用することはありません。

■~気象警報等による講座中止について~

西宮市において震度5弱以上の地震が発生した場合及び、午前8時現在気象警報(暴風・大雨・洪水・大雪のいずれか)が発令又はそれ以降講座開始時間までに発令された場合、講座は中止します。

午後の開催講座についても西宮市において震度5弱以上の地震が発生した場合及び、講座開始2時間前に気象警報(暴風・大雨・洪水・大雪のいずれか)が発令中、又はそれ以降講座開始までに発令された場合、講座は中止します

注!!ウェブから個別にご連絡いたしませんので、各自で十分にご注意ください。