

特別ゲスト

ひなた ぴろんさん  
があがあがあるず  
金井あゆみさん

夢

趣味

仕事

人生を120%

楽しむための

ワーク・ライフ・バランス



めざせ! “自分流 WLB”

ワーク・ライフ・バランス

異色の経歴を持つユニークな大学教授による楽しく学ぶワーク・ライフ・バランス講座。  
地元アーティストとアラフォーアイドルの実体験を交えたスペシャルトークもお見逃しなく!

11/16日

13:30 ~ 16:00 (13:00 開場)  
アオーレ長岡 市民交流ホールA

手話

要約  
筆記

第1部 講演会



萩原 なつ子 さん

立教大学大学院  
21世紀社会デザイン研究科教授

職場で感じた疑問をきっかけに男女の生き方や環境問題に興味を持つ。その後、子育てをしながら大学院で学び、男女共同参画、エコ、市民活動など幅広いテーマを研究。現在は、多様な視点とネットワークを活かし、ユニークで斬新なイベントを仕掛けている。

第2部 ゲストを交えたトーク



ぴろん さん

長岡出身アーティスト「ひなた」

従兄弟同士の人気アコースティックデュオ「ひなた」として全国で活躍する一方、一児の父として育児もこなす。趣味の書道や陶芸など、普段あまり語られない素顔に迫る。

×



金井 あゆみ さん

「があがあがあるず」リーダー

子育て、仕事をしながらも「アイドルになりたい!」という夢を持ち続け、悩んだ末に長岡初のアラフォーアイドルユニットを立ち上げる。その行動力の源は一体!?

参加費無料!



お申込はコチラ

事前に、TEL、FAX、PC、携帯のいずれかでお申込ください。(詳細は裏面)

ウィルながおか  
0258-39-2746



託児あり

※要事前申込  
詳細は裏面

●主催 第28回ウィルながおかフォーラム実行委員会/長岡市  
問合せ/申込み 長岡市男女平等推進センター ウィルながおか  
〒940-0062 長岡市大手通2-2-6 (ながおか市民センター2階)  
TEL(0258)39-2746/FAX(0258)39-2747/E-mail:will@city.nagaoka.lg.jp

携帯でのお申込はこちら







# 申込書 FAX(0258)39-2747

氏名		人数	人
電話		FAX	
一時保育	お子さんの名前・年齢		
希望の方は、必ずご記入ください。	住所 〒		

## 申込み方法 11/15(土)までに ウィルながおかへ

- 電話** 0258-39-2746 (月~土 9~17時)
  - FAX** この用紙をお使いください。携帯はこちら
  - MAIL** will@city.nagaoka.lg.jp
  - PC**
- 

## 一時保育について

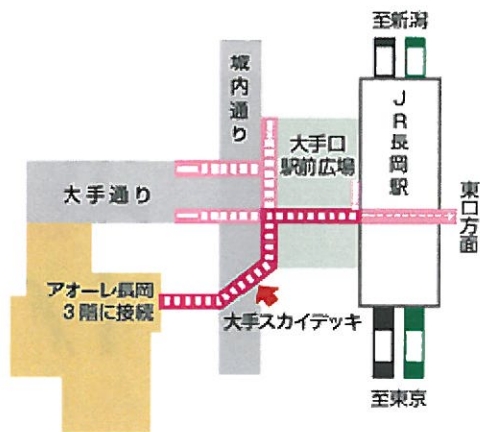
- 対象** 6か月~小学校低学年まで
  - 保育料** お子さま1人 500円
  - 申込み** 11/7(金)までにウィルながおかへ (定員になり次第締切)
- 

## ◆会場までのご案内

### ■アオーレ長岡


住所 長岡市大手通1丁目4番地10  
電話 0258-39-2500

- ・長岡駅大手口より徒歩3分。
  - ・専用の駐車場はありません。
- 県営大手通り地下駐車場、市営大手口・表町駐車場、民間駐車場などの**有料駐車場**をご利用ください。



## 分科会1 更年期をハッピーに もっと知ろう自分のカラダ

**11.9 日** 13:30~16:00

- 会場 まちなかキャンパス長岡3階(301会議室)
  - 参加費 無料
  - 講師 菅原幸子さん((一財)女性労働協会)
  - 対象 女性限定
  - 締切 平成26年11月8日(土)
  - 要申込 ウィルながおか
  - 協力 女性就業支援全国展開事業
- 

## 分科会2 ココロとカラダのセルフメンテナンス 自分でできる!簡単ストレスケア

**11.14 金** 19:00~21:00



大人気!!  
カリスマ講師

- 会場 やまこし復興交流館おらたる (山古志竹沢甲2835 山古志支所隣)
  - 参加費 無料
  - 講師 水科江利子さん(心と体のコーディネーター)
  - 対象 どなたでも参加できます
  - 締切 平成25年11月13日(木)
  - 要申込 ウィルながおか
- 