

メインイベント
講演会

心のストレッチ しなやかな心で人生を歩いてみませんか

人気声優 佐久間レイさんが**歌と朗読劇**を交え、日々の仕事や生活の悩みを前向きに受け止めるヒントを、笑いあり涙ありの心温まるお話で伝えます。心のストレッチとは「体と同じく、心も温めて柔らかくしておけば、たとえ転んでもケガを最小限にできるでしょう」というメッセージです。



講師
佐久間 レイ さん

プロフィール
テレビアニメ「それいけ!アンパンマン」のバタコさんや、「魔女の宅急便」ジジの声などでもおなじみの声優であり、歌手・脚本家。アニメーションや洋画の吹き替えテレビコマーシャル、番組ナレーションの他、命や人間の心をテーマにした物語を執筆し、自ら「語る」活動を展開、全国で好評を博している。

【日時】 11月10日(日)
13:30~15:30(開場13:00)
【会場】 アオーレ長岡 市民交流ホールA
【定員】 150名(申込先着順)

■一時保育 有 定員 10名 (定員になり次第締切)
無料・6か月~未就学児 10/25(金)15時までに申込
■手話・要約筆記 有 ■車いす席 有



申込締切 11/8(金)

QRコードでのお申込みはこちら→



分科会
1

やりすぎない家事のススメ

講師 佐光紀子さん (翻訳家 ナチュラルライフ研究家)



『家事のしすぎ』が日本を滅ぼす』の著者、佐光紀子さんが完璧な家事をめざしてがんばってしまう「家事のしすぎ」についてお話しします。

一時保育あり 定員 5名

無料・6か月~未就学児
10/31(木)15時までに申込
(定員になり次第締切)

【日時】 11月14日(木)
13:30~15:30(開場13:00)
【会場】 まちなかキャンパス長岡 301会議室
【定員】 30名(申込先着順)

申込締切 11/12(火)

QRコードでのお申込みはこちら→



分科会
2

ココロとカラダのセルフメンテナンス

講師 水科江利子さん (心と体のコーディネーター)



誰でも簡単にできるセルフケアでココロとカラダをほぐします。

軽く体を動かしますので、動きやすい服装でおいでください。足元の冷え予防にひざ掛けや暖かい靴下等もおススメです。

持ち物
バスタオルまたはヨガマット

【日時】 11月17日(日)
13:30~15:30(開場13:00)
【会場】 地域交流館わしま (和島小学校講堂)
【定員】 30名(申込先着順)

申込締切 11/15(金)

QRコードでのお申込みはこちら→



※参加無料、事前申込みが必要です。 ※申込先着順で定員に達しましたら、締め切らせていただきます。

メインイベント、分科会1・2についてのお申込み・お問合わせは
長岡市男女平等推進センター ウィルながおか TEL(0258)39-2746/FAX(0258)39-2747