

セミナー 報告

平成30年3月から6月にいずみさの女性センターで
開催した講座です

ニュースを斬る

～情報を見きわめる力を身につけよう！～

平成30年3月6日（火）

講師：細見 三英子さん

（ジャーナリスト）



憲法改正のニュースを事例に、なぜ憲法改正する必要があるのか、その意図を教えてください、ニュースにはシナリがあることを知りました。

《アンケート》

- ・新聞、テレビ等のメディアの報道を自分なりによく考えないといけないと強く思いました。
- ・情報を見きわめるためには、常に情報を取り入れて「どうして？」と自分から疑問を持つことから深められるなだあとと思いました。

今から考えておこう！葬儀とお墓

平成30年4月21日（土）

講師：松尾 保美さん

（大阪府金融広報委員会 金融広報アドバイザー）

葬儀やお墓に関するトラブルの事例や宣伝広告から、どんなことに注意すればよいのかを学びました。

《アンケート》

- ・先生のお話がハキハキしていて内容がわかりやすかったです。
- ・葬儀・墓について、今後どうしたいのか次世代に負担をかけないようにと痛感しました。



目のトレーニングで健康づくり

～視機能の改善が認知症の予防につながる～

平成30年5月19日（土）

講師：吉井 泉さん

（大阪府立大学高等教育推進機構准教授）

眼精疲労に対する対処方法を学びました。またメガネの選び方や目のトレーニング方法を教えてくださいました。

《アンケート》

- ・目のことをこれ程詳しく教えてください、感謝。
- ・目のトレーニング、メガネの合わせ方がどれほど大事なことがよくわかりました。



女性のための デトックスヨガ

平成30年5月27日（日）

講師：丸橋 温恵さん

（いずみさの男女共同参画ひろめ隊登録講師）



足（下）から頭（上）へと順番に身体をほぐしてから、デトックス効果のあるヨガのポーズを教えてくださいました。

《アンケート》

- ・体を動かして気持ち良かったです。家に帰ってからもできるだけやり続けたいです。
- ・身体も心もスッキリしました。



男女共同参画週間企画

実践！働く女性のアンガーマネジメント

平成30年6月24日（日）

講師：小林 千鶴さん

（キャリアコンサルタント）

ワークを交え、悪い叱り方や上手な叱り方などを教えてくださいました。

《アンケート》

- ・6秒待つことを心掛けます。
- ・2、3冊アンガーマネジメントの本を読んでいました。実際のお話を聞くと、より具体的でよりよく理解できたと思います。



毎年6月23日～6月29日は「男女共同参画週間」

走り出せ、
性別のハードルを超えて、今



●平成30年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズが決まりました！