

セミナー報告

(Part2)

いずみさの女性センターで開催した講座です。
(令和4年2月)

男性向けヨガ教室 Part2

メンズヨガ (初級編) (全2回) ～カラダとココロを癒しましょう～

令和4年2月10日(木)・24日(木)

講師：丸橋 温恵さん

(日本総合ヨガ普及協会指導師)



息は止めてしまわず、自然な呼吸を意識し、身体と相談しながら無理のない範囲で行いました。

足首(下)から頭(上)へと順番にストレッチを行い、全身の筋肉がゆるんでから、ヨガのポーズで全身を動かしました。心地よい痛みを感じながら、カラダとココロを癒せたことと思います。

《アンケート》

- ・非常に良かった。
- ・とても分かりやすく良かったです。
- ・満足しています。



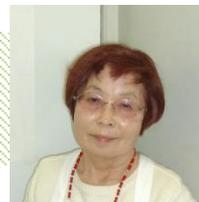
お父さんの参加も大歓迎!!

親子クッキング 「手作りシュークリーム」

令和4年2月20日(日)

講師：木村 明美さん

(生涯学習センター登録講師)



親子で楽しく、シュークリームを作りました。シュー生地を作り、オーブンで焼きました。上手に膨らんだシュー生地にかスタードクリームと生クリームを混ぜたダブルクリームを入れ、おいしそうなシュークリームが出来上がりました。

《アンケート(保護者)》

- ・お菓子作りは、家では面倒でなかなかしないので、いい経験になりました。
- ・親子でお菓子を作るいい機会になり、楽しかったです。

《アンケート(小学生)》

- ・楽しかった。シュークリームを作った事がなかったので、色々な事が知れてよかった。
- ・意外とうまくできた。



Information お知らせ

いずみさの女性センターは、性別にとらわれず一人ひとりの個性や考え方を大切に、男女が共に豊かに暮らせる社会づくりの活動拠点です。

1. ご存知ですか? 開館日・休館日

開館日・時間

火～土曜日 午前9時～午後5時15分

休館日

日・月曜日(日・月曜日が祝日と重なった場合は翌火曜日も休みです)

国民の祝日、年末年始

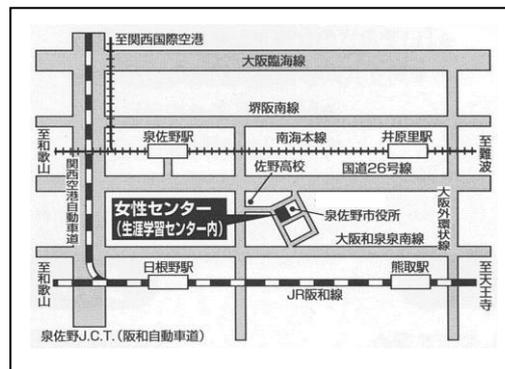
2. 登録グループを募集しています

現在、女性センターには6つのグループが登録しています。登録グループには、活動場所や活動していくために必要な情報の提供を行っています。男女共同参画に関する活動をしているグループに登録しませんか?

3. 本を貸し出しています

「男女共同参画」や「男女平等」をキーワードにして、子育てや生き方、仕事、心やからだに関する本の貸出しを行っています。国や自治体が発行している統計資料やリーフレットなども閲覧していただけます。

ご意見・ご感想をお寄せください



〈発行〉 令和4(2022)年3月

泉佐野市市民協働部人権推進課(いずみさの女性センター)

〒598-0005 泉佐野市市場町東1丁目2番1号レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター1階

TEL・FAX 072-469-7125

E-mail hitohito@city.izumisano.lg.jp

いずみさの女性センター

