

この事業は新潟市から委託を受けて実施しています。

つながりサポート「女性の居場所」づくり

コロナ下での生活が続き、孤独・孤立で不安感を抱える人が多くなり、特に女性の自殺者が増大しているといわれています。女のスペース・にいがたでは新潟市から委託を受けて、女性同士が支援し支援され合う関係をつくり、つながりを回復することで、この時代を乗り切りたいと考え、「居場所」づくり事業を開催します。

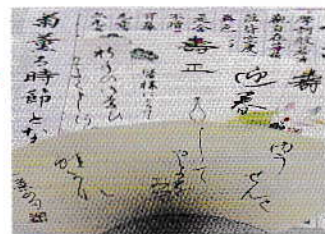
継続参加でなく一回ごとに参加していただけます。どうぞお気軽にご参加ください。参加は無料です。諸事情により開催日は変更する場合があります。

健康太極拳はセルフケア



- 日 時 毎月第1火曜日 13:30~15:00
- 会 場 アルザにいがた（新潟市中央区東万代町9番地1（万代市民会館内3F）電話：025-246-7713
- 内 容 深くゆっくりとした呼吸に合わせて、無理せず、自分の体調・体力に合わせてゆったりと動いていきます。血流が良くなり、ストレスや緊張で冷たく硬くなった身体をじんわりと温めてほぐしてくれます。その上“無心”で動くことで頭の疲れや心の悩みを軽くしてくれます。「調心・調息・調身」。心を整え、呼吸を整え、身体を整えます。
- 案内人 堀洋子（楊名時健康太極拳 師範）
私は小学生の頃から虚弱体質でした。20代から太極拳（楊名時太極拳）に出会い病気も大変辛い出来事も何とか乗り越えられたのは、太極拳が心身を支えてくれたおかげだと思っています。

木書の会



- 日 時 毎月第3木曜日 10:00~11:30
- 会 場 アルザにいがた（新潟市中央区東万代町9番地1（万代市民会館内3F）電話：025-246-7713
- 内 容 毎回、各自で書きたいものを選んでいただきます。道具はこちらで用意します。
 - ・ 実用表書き：御祝、御香典、御中元などの実用書道・細字：李白や杜甫の漢詩など・ペン字：季節の手紙文・写経：なぞり書きや筆ペンでも大丈夫。年末には、型染や、すり流し、金銀箔の技法を使った美しい年賀状作りも予定しています。
- 案内人 エミリー・バーバ
趣味で細字・かな・ペン字を習ってきました。まだ勉強中の身ですが、皆さんと一緒に作品作りを楽しみたいです。

リーディングの森



- 日 時 第2土曜日 15時～17時
- 会 場 アルザにいがた（新潟市中央区東万代町9番地1（万代市民会館内3F）電話：025-246-7713
- 内 容 ねえ、森に行かない？
リーディングの森・・・深い森。入口はすぐそこ。広い野原も、山々も見える。
リーディングって、みんなでお話を読むの。あなたの懐かしい人に会える。幼いあなたや、なりたいあなたに会える。みんなでお話を読んで、森を散策する。そこにいけば、自然なあなたをとりもどせるから、歩くのも、きっと楽しくなる。
- 案内人 悠久城風の間の楯よう子。
昼間はたいてい地上で精神科医などやっている。控え目ながら現実的。

参加申込書

ご参加の方はこの「参加申込書」をFAXでお送りいただくか、
電話やメールでお申込みの場合は、下記と同様の内容をお知らせください。

居場所名 (○で囲んでください)	氏 名	住 所	連絡先電話
健康太極拳 木書の会 リーディングの森		〒	
健康太極拳 木書の会 リーディングの森		〒	
健康太極拳 木書の会 リーディングの森		〒	

※ 複数お申込みの場合は、氏名・住所等は「同上」で構いません。



主催：NPO 法人 女のスペース・にいがた

連絡先 〒951-8127 新潟市中央区関屋下川原町 2-18 電話 025-231-3012 FAX 025-231-3010
E-mail fspace@piano.ocn.ne.jp <http://os-niigata.com>