

参加
無料

女性のための居場所

～あなたはひとりじゃない～

毎日なんとなく過ごしている、はり合いがない、寂しい、孤独・孤立・不安感を抱えている・・・
そう思ったら、是非！一度のぞいてみてください。
わいわいガヤガヤの日もあれば、黙って聞く日も、どうぞお気軽にご利用ください。

★話す・聞く会

- 日時 毎月 第1金曜日 14:00～16:00 4月～1月
- 会場 アルザにいがた(男女共同参画推進センター)
- 内容 近い人に話せない夢や希望、普段感じているモヤモヤ、話しても分かってもらえなかったこと、叶わなかった思い。ここで、安心して、順番に話して、聞いて、笑って…。話したくない時は、話さないでただ居るだけでいいです。
- ファシリテーター 朝倉 安都子さん

会場はアルザにいがたです。
女性が対象で参加は無料です。
1回ごとに参加できます。
諸事情により開催日は変更する場合があります。



★笑いヨガ

- 日時 毎月 第3火曜日 14:00～15:00 6月～1月
- 会場 アルザにいがた(男女共同参画推進センター)
- 内容 楽しく笑うことで元気になります。笑うことでストレス解消につながります。笑いの健康体操で終わった後は、指先まで暖まります。今日も笑顔でファイト。
- ファシリテーター 手塚 美恵子さん

★木書の会

- 日時 毎月 第3木曜日 10:00～11:30
4月～1月(7月を除く)
- 会場 アルザにいがた(男女共同参画推進センター)
- 内容 毎回、各自で書きたいものを選んでいただきます。
 - ・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。道具はこちらで用意します。
- ファシリテーター 滝沢 洋子さん



木書の会のお手本

本事業は女のスペース・にいがたが新潟市から委託を受けて実施しています。



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し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	氏名	住所	連絡先電話	参加できる月
話す・聞く会		〒		
笑いヨガ				
木書の会				

- ★会場はアルザにいがた(男女共同参画推進センター)
新潟市中央区東万代町9番地1 万代市民会館3階
- ★駐車場はありません。公共交通機関でお越しになるか、周辺の有料駐車場をご利用ください。



主催:NPO 法人 女のスペース・にいがた



申込・連絡先 〒951-8127 新潟市中央区関屋下川原町 2-18 電話 025-231-3
 FAX 025-231-3010
 E-mail fspace@piano.ocn.ne.jp <http://os-niigata.com>