

①7月12日(金)、19日(金)

13:30～15:30

ネットを使ってワンランクアップ!

7/12 ネットショップを始めたい!～知っておきたい基礎知識

講師:森下 明美 (web デザイナー)

7/19 SNSで情報発信できていますか～集客に結びつける使い方

講師:松本 典子 (心理セラピスト)

定員:すでに起業しているか、起業予定の女性

各回 10人 7/12は商材の写真があればお持ちください。PC・スマホ・タブレット等お使いのメディアをご持参ください。(ウェーブはWi-Fiがありません。データ通信料は各自でご負担ください)

参加費:各回 500円

④8月22日(木)、29日(木) 19:00～

20:30 (予定)

大人女子の夜活 カラダが喜ぶ講座(仮題)

8/22 自分の体質にあった食べ方～薬膳から学んでみよう

講師:池田 哲子 (株式会社咲美堂(しょうびどう) 代表取締役)

8/29 ゆっくり動いてリラックス～からだを緩める感覚をつかもう

講師:上山 幸恵 (フェルデンクライスメソッド・プラクティショナー)

定員:テーマに関心のある女性 各回 15人

参加費:各回 500円

②7月13日(土)、9月14日(土)

14:00～16:00

シングルマザーズ・カフェ

シングルマザー同士、肩の力を抜いて、話して、聞いて、情報交換するカフェタイムです。

ファシリテーター:ウェーブ情報アドバイザー

定員:シングルマザー・シングルマザーになるかもしれない人 10人

参加費:無料

*7/13は「お灸でほっこりセルフケア」です。

講師:小池 まき子 (鍼灸師)

⑤9月20日(金)、9月26日(木)、10月4日(金) 10:00～12:00 (予定)

子連れ離婚を考えたとき(仮題)

9/20 知っておきたい法律

講師:西部 智子 (弁護士)

定員:テーマに関心がある女性 30人

9/26 住居を売ること、借りること

講師:春田 美砂子 (オフィスVER 代表 不動産鑑定士)

定員:テーマに関心がある女性 15人

10/4 シングルマザーのマネープラン

講師:加藤 葉子 (マイライフエフピー代表)

定員:テーマに関心がある女性 15人

参加費:各回無料

③8月18日(日) 10:30～12:00

夏休み!お父さんと楽しむ!

やさしいカポエイラ

ダンスが混じったような格闘技カポエイラを体験しませんか?子どもの運動能力も高められます!

講師:窪山 武 (ブラジルカポエイラ協会 コハダンジコンタス大阪支部代表 コントラメストレ・ソケッチ副師範)

定員:テーマに関心がある親子 10組 (子どもは4歳～小2まで) *祖父母、成人の兄弟姉妹などとも可

参加費:800円 (子ども2人まで)

⑥9月27日(金)

託児付き上映会 ラストフライデイシネマ6・

9・2 上映作品「メアリーの総て」

(2017年制作/イギリス、ルクセンブルク、アメリカ/121分/字幕上映)

<1部> 上映 10:00～12:05

トーク 上映終了～13:00 (自由参加、ランチ持参)

<2部> 上映 18:30～20:35

*監督:ハイファ・アル＝マンスール *出演:エル・ファニングほか SF小説の元祖とされる「フランケンシュタイン」を描いたのは18歳のメアリー・シェリー。これまでヴェールに包まれてきた彼女の波乱に満ちた人生が初めて映画化。

定員:1部 50人、2部 40人程度(先着順)

参加費:無料



- 講座のタイトル、時間など詳細が変わることがあります。お申込み前に個別チラシ、HP、facebook などでご確認ください。
- すべて託児付です!
- お申込み・お問い合わせは裏面をご覧ください。

●ウェブでは、講座の他、各種相談、図書の閲覧、貸出をしています。ご利用ください。

女性のための相談室

どんなことでもひとりで悩まないで、気軽に相談室を訪ねてください。相談はすべて無料、秘密厳守です。

*年始・年末・祝日・休日はお休みです。

*詳細はお問い合わせ下さい。

電話相談（女性のカウンセラー）

<直通>0798-64-9499

月・木曜日（1回40分程度）

10:00~12:00/13:00~16:00

面接相談（女性のカウンセラー）

<予約電話>0798-64-9498

火・水・土曜日（1回50分/要予約）

10:00~12:00/13:00~16:30

法律相談（女性の弁護士）

<予約電話>0798-64-9498

第3金曜日（1回30分/要予約）

14:00~17:00

女性のためのチャレンジ相談

女性の再就職や起業、地域貢献などの幅広いチャレンジを応援します。

*詳細はお問い合わせ下さい。

*託児付き（1歳半~就学前まで）

面接相談（女性のキャリアコンサルタント）

<予約電話>0798-64-9495

第2火曜日 10:00~12:00（偶数月）

第3水曜日 13:00~16:00（奇数月）

（1回50分/要予約）

図書・資料コーナー

男女共同参画、ジェンダー問題や女性のためのさまざまな情報、資料を収集し、提供しています

■閲覧時間 9:00~22:00

（年末・年始 特別資料整理期間を除く毎日）

■貸出受付時間 月~土曜日 10:00~17:15

（年末・年始・休日・祝日、特別資料整理期間を除く）

《講座の申込方法》各講座のしめきりは講座開催日の前日までです。◆電話、FAX、eメール、またはウェブ窓口でお申し込みください。①講座名②お名前(ひらがな)③電話番号④年代⑤託児を希望の方はお子さんの名前(ひらがな)、年齢をお知らせください。原則、講座、託児ともに先着順。定員になり次第受付をしめきります。◆西宮市在住・在勤以外の方でも受講できます。ただし、希望者多数の場合は市内の方が優先になる場合があります。◆有料講座の場合、お支払いいただいた受講料等は返却できませんのでご了承ください。◆FAXでのお申し込みはウェブから返信させていただきます。送信後3日間、返信がない場合はお手数ですがご連絡ください。

《気象警報等による講座中止について》気象警報・特別警報（暴風・大雨・洪水・大雪等）が発令されている場合、または講座終了時までに発令されることを予測した場合、講座を中止いたします。講座開催の3時間前（8:45以降）に判断し、中止する場合は、受講のお申し込みをいただいている方には個別にご連絡をさせていただきます。ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

お申込み
お問い合わせ

西宮市男女共同参画センター ウェーブ

○申込み受付時間 9:00~17:15（月曜日~土曜日）

*年末・年始・祝日は除く

〒663-8204 西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4F

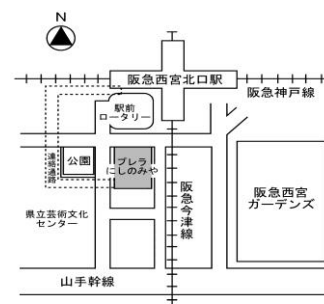
T E L / 0798-64-9495 F A X / 0798-64-9496

*おかけ間違いのないようにお願いします。

eメール: vo_jyosei@nishi.or.jp

★facebookでも情報発信しています。

<https://www.facebook.com/nishi.wave/>



阪急西宮北口駅南口から約100m
西宮市男女共同参画センターウェブは
プレラにしのみやの4階です