



知って、学んで、楽しんで。

# パレアの日

3月3日(日)の「パレアの日」に、防災ワークショップと、女性のためのピラティス体験レッスンを開催します。いずれも参加費は無料です。お気軽にお申し込みください。

**【日時】2024 3/3 (日)**



くまもと県民交流館パレア男女共同参画センター、熊本市男女共同参画センターはあもにい、天草市男女共同参画センターが連携する「くまもとミモザ月間」の関連イベントです。



吉田かおりさん

## 「女性のためのピラティス体験レッスン ～心身のバランスを整えよう～」

初めての方も  
お気軽にどうぞ

**【講師】** 吉田かおりさん (STUDIO Work Arts代表)

体の柔軟性が高まり、姿勢も良くなるといわれるピラティス。自律神経を整えるなど更年期症状にも期待ができるため、大人の女性にもおすすめのエクササイズです。年齢問わず、初心者もお気軽にご参加ください。

**【時間】** 14:00～15:30 (開場13:30)

**【会場】** 10F 和室 **【参加費】** 無料

**【定員】** 20人 (女性・要申込) ※動きやすい服装で、タオル、水など持参ください



申込フォーム

## 「つくってみよう！ わたしの防災アクション」

**【講師】** 榎 育代 (防災士・パレアスタッフ)

災害時に、慌てず行動ができるように「いつ」「何を準備して」「どのタイミングで」「どこに逃げるのか」自分のとるべきアクションを整理し、オリジナルの防災アクションプランを作ります。お気軽にご参加ください。(協力/熊本県危機管理防災課)

**【時間】** 13:30～15:00 (開場13:00)

**【会場】** 10F 会議室7 **【参加費】** 無料

**【定員】** 20人 (どなたでも・申込優先)

親子でのご参加も  
大歓迎！！

会議室8では、災害時に必要な備蓄品や防災パネルを展示。先着順で非常食をプレゼント！10時～16時



榎 育代



申込フォーム

**〔主催/申し込み〕** くまもと県民交流館パレア 男女共同参画センター

〒860-8554 熊本市中央区手取本町8-9  
TEL 096-355-1187 (平日9:00～17:30)  
FAX 096-355-4318 (24時間受付)  
<http://www.parea.pref.kumamoto.jp/danjo/>



パレアHP

上記の催し物は託児あり  
(1歳以上の未就学児)  
定員10人。2/21までに要申込



託児申込  
フォーム