



令和5年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ  
無くそう思い込み、守ろう個性  
みんなでつくる、みんなの未来。

# 男女共同参画inパレア ワークショップ

入場無料

※一部有料の  
催し物あり

2024. 2 / 24 土 ・ 25 日

男女が性別に関わりなく、個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画社会。その実現をめざし、県内の団体がキャリアデザイン、女性の健康、パートナーシップなどをテーマに、さまざまなワークショップを行います。

## 参加団体

NPO法人ウイメンズ・カウンセリングルーム熊本/NPO法人せいしとらんし熊本/NPO法人ブライトパル熊本/熊本県つばさの会/くまもと女性防災リーダー養成プロジェクトRin/  
(公社)日本アロマ環境協会総合資格認定校 SPIRIT of AROMA Academy/ダブルケア熊本/  
特定非営利活動法人日本キャリア開発協会熊本地区会/日本聞き書き学校in熊本



## 参加者の皆さまへ

お申し込みは、各ワークショップの主催団体までお願いいたします。状況によっては開催形態の変更や中止（託児も含む）の可能性もございますので、当センターホームページ等でご確認ください。

主催/問い合わせ

くまもと県民交流館パレア  
男女共同参画センター

TEL 096-355-1187 (平日9:00~17:30)

FAX 096-355-4318

熊本市中央区手取本町8-9

(パレアは鶴屋東館の9階と10階にあります)



最新情報は  
こちらをチェック

<http://www.parea.pref.kumamoto.jp/danjo/>

2/24 土 13:30~16:30 《全催事要予約》参加希望の方は、団体に事前に予約をお願いします。

**自分で自分をゴキゲンに  
~女性ホルモンを味方につけて  
私らしく生きる~**

会議室6  
13:30  
~14:30

女性は生涯を通じて女性ホルモンに翻弄され心も体も影響を受けますが、女性ホルモンは実は大切な「お守り」。女性ホルモンのタイプチェックで自分に合ったセルフケア方法を学びましょう。

**せいしとらんし熊本**

定員/20人 参加費/500円 対象/女性

申込/TEL: 096-323-6070 (同団体)  
FAX: 096-274-8718  
メール: info@seirankumamoto.com

申込フォーム

**キャリアカウンセラーと  
考える仕事と治療の  
多様な働き方と共生**

会議室1  
14:00  
~16:30

ご自身のキャリア（人生・仕事・生き方）について語り合い、仕事と治療の両立支援から多様な働き方と理解につながる共生を考え、どんな方も自分らしくイキイキとした生活を送れるよう一緒に考えていきましょう。

**日本キャリア開発協会熊本地区会**

定員/45人 参加費/無料 対象/18歳以上

申込/メール: jcdakuma2018@yahoo.co.jp

**子どもから高齢者、みんなが  
繋がる地域づくり  
~子育てと介護が重なる  
“ダブルケア”の支援をヒントに考えよう！~**

荒尾市  
14:30  
~16:00

子育てや介護、ダブルケアをしている人が孤独な形になってしまうのはなぜでしょうか。2月のダブルケア月間の実行委員会のお一人、八幡初恵さんを講師（オンライン）に迎え、いろいろな人が繋がり合える活動や、幸せな地域づくりについて一緒に考えてみませんか？

**ダブルケア熊本**

会場/荒尾市働く女性の家  
定員/16人 参加費/無料

申込/メール: tanpopo.laion2018@gmail.com

2/25 日 10:00~16:00 《全催事要予約》参加希望の方は、団体に事前に予約をお願いします。

**いつもの備えをもしもの備えに  
広げよう防災支援のネットワーク**

益城町  
10:00  
~11:30

防災は、ジェンダーの視点での日ごろからの備えが不可欠です。参加者それぞれの学びや経験を共有しながら、地域の防災力アップについて考えていきたいと思います。

**くまもと女性防災リーダー養成  
プロジェクトRin**

会場/ましきこがみ舎

定員/30人 参加費/無料

申込/TEL: 096-285-7764  
(有) ミューズプランニング  
メール: rin.kumamoto.musep@gmail.com

**世界平和へ旅しよう**

会議室1  
10:00  
~12:00

熊本を拠点に活動するドキュメンタリー写真家高木あゆみさんを講師に迎えます。熊本地震後に、5歳の子を連れて難民取材に旅立った高木さんを突き動かしたものは何であったのだろうか。難民の取材から見てきたものとは？

**熊本県つばさの会**

定員/70人 参加費/無料

申込/TEL: 090-7465-3193 (井山さん)  
メール: henninger-21@rose.plala.or.jp

**私の心と身体をたすける  
Well-being アロマセラピー  
~セルフケアへと導く  
体験型アロマワークショップ~**

会議室3  
10:00  
~12:00

ストレスケア、免疫力、女性ホルモン、睡眠のためのアロマセラピーを体験できるワークショップ。アロマセラピーを味方につけ、更なる自己実現に向けたパフォーマンスへとつなげていきましょう。

**SPIRIT of AROMA Academy**

定員/30人 参加費/1000円 対象/女性

申込/TEL 096-237-6851  
メール: lifejapanspiritofaroma@gmail.com

**夫パートナー関係  
グループカウンセリング**

会議室2  
13:30  
~16:00

パートナーとの関係の中で居心地の悪さを感じることはありませんか。同じような経験を持つ人たちの語り合いを通じて、問題を解決していく力について考えてみませんか。秘密は厳守いたします。

**ウィメンズ・カウンセリングルーム熊本**

定員/10人 参加費/1000円

申込/TEL: 080-4795-5805 (同法人)  
メール: wikan\_kumamoto@ybb.ne.jp

**聞き書きを体験しよう！**

会議室1  
14:00  
~15:30

「聞き書き」とは、高齢者などに話を聞かせていただいて、それをその人の話し言葉で文章にすることです。仲間づくりに、コミュニティづくりに、地域おこしに、誰でもできる「聞き書き」の楽しさに触れてみませんか？

**日本聞き書き学校in熊本**

定員/50人 参加費/1000円 (ワークブック込み)

申込/メール: kikikaki2023kumamoto@gmail.com

**五節句を生けるシリーズ  
チョット大人な雑祭り**

会議室3  
14:00  
~15:30

「桃の節句（雑祭り）」は女性としての誇りと喜びを噛みしめ、男性は女性への敬愛を深める日でもあります。春のお花をいっぱい生けて、“おとな雑祭り”を楽しみましょう。

**ブライトパル熊本**

定員/15人 参加費/1000円 (花材料)

申込/TEL: 090-8228-7970 (上村さん)  
メール: megumi-u@cap.bbq.jp

参加者募集中

男女共同参画inパレア マインドアップセミナー③

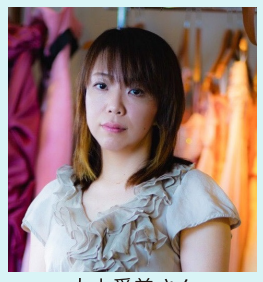
2/24 土 10:00~11:30 (開場9:30)

「あなたの未来へ  
衣を通じて未来へとつなぐ」

変わりゆく時代の中で幸せ よろこびを感じ生きるとは・・・

講師/大山愛美(おおやま あいみ) さん  
AIM株式会社代表取締役、Coatolie代表

会場: くまもと県民交流館パレア9階 会議室1  
入場: 無料 定員: 50人 (先着順) オンライン (20人)  
対象: どなたでも 託児: 1歳~未就学児の託児あり



大山愛美さん

申込フォーム

オンライン開催について このマークの催事はZOOMでの参加が可能です。

託児について 託児マーク

託児マークの付いている催事では、1歳~未就学児のお子さんを預かる託児サービス(無料)があります。ご希望の方は、右記二次元コードの申込フォームからお申し込みください。



託児用  
申込フォーム

**2月14日(水)までに要申込**

お問い合わせは下記の男女共同参画センターへ



最新情報は  
こちらをチェック