

同時開催!!

マインドアップセミナー

「健康経営」って何？ SDGs時代の働き方

社員の健康が企業の持続的な成長につながる！

最近注目されている「健康経営」。
企業が社員の健康を経営課題としてとらえ、健康づくりに取り組むことが、社員の活力向上、生産性の向上、ひいては企業業績の向上にもつながるといわれています。そして、その取り組みは、SDGsの視点からも、持続可能な社会のために有効な取り組みとなります。

輝き続ける企業や個人であるために、今できることに取り組んでいきませんか？ 経営者だけでなく、お勤めの方、会社・仕事を探している方、個人で仕事をしている方にも聞いていただきたいテーマです。

2/26(土) 10:00～11:30 《要予約》

会場：くまもと県民交流館パレア 9階 会議室1

オンライン(Zoom)も可

定員：50人 託児：あり(要予約) 参加費：無料

[申込フォーム]



講師：加藤シゲキさん
シンワラボ株式会社 代表取締役

SDGs・健康経営コンサルタント。健康経営エキスパート・アドバイザー。経済産業省九州経済産業局SDGs/パートナー機関。「SDGsから見える10年後の会社の未来」を銀行機関誌にて好評連載中。熊本日日新聞紙面にて、県内の「健康経営」活動が優良な企業を紹介する等、熊本県内で働く人の健康事情にも詳しい。「なぜ、あの会社ばかり良い人材が集まるのか？」セミナーを全国で展開中。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

【参加者の皆様へ】

パレアに来館される方は、新型コロナウイルス感染予防のため、アルコール消毒・マスクの着用のご協力をお願いします。また、ヘルスチェックシートを記入していただきますので、ご自宅での検温の上、お越しください。なお、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)

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



あなたの学びが社会を変える！ 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

2022. 2/26(土)・27(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」、「女性のこころの健康」、「防災」や「親子で楽しめるいけばな」など、さまざまなワークショップを行います。

【参加団体】

一般社団法人スーパーウーマンプロジェクト／NPO法人ブライトバル熊本／熊本キャリアカフェ・MIRAI／熊本工業高等学校 土木科／熊本こども・女性支援ネット／ダブルケア熊本／特定非営利活動法人ウィメンズ・カウンセリングルーム熊本／特定非営利活動法人日本キャリア開発協会熊本地区会／日本産業カウンセラー協会 九州支部 熊本事務所／ヒカリノアトリエ×イロトリドリ／防災講師チーム



主催／くまもと県民交流館パレア
男女共同参画センター

全催事要予約

参加希望の方は、主催団体に
事前に予約をお願いします。

動画配信(2/26 ~ 2/27) 参加費/無料

マイ・タイムラインの作成

多発する自然災害から自分の身を守るため、家族みんなで避難するための準備を考えてみましょう。『マイ・タイムライン』作成の大切さを高校生の視点から伝えます。

主催:熊本工業高等学校 土木科 申込:TEL 096-383-2105 FAX 096-385-4482(猿渡さん)
✉ saruwatari-k-uz@mail.bears.ed.jp



2/26(土) 13:30~15:00

13:30 ~ 15:00

会場/オンライン
定員/12人 参加費/無料



子育てや介護、ダブルケアを『支える』とは? ~あなたからできる支援を考えよう~

子育てや介護が重なるダブルケアで困っている人をどうしたら、サポートできるのか? 講師の八幡初恵さん(岩手奥州ダブルケアの会代表、ダブルケア月間実行委員)の話を聴いて、一緒に考えてみましょう。

主催:ダブルケア熊本
申込:✉ tanpopo.laion2018@gmail.com(黒崎さん)

13:30 ~ 15:00

会場/会議室1 定員/30人
参加費/500円

高級洋紙で作るスーパーフラワーで 癒しのひとときを スーパーフラワーワークショップ

熊本の女性が生み出したペーパーアートのスーパーフラワー。作って楽しい、見て嬉しい、飾って美しい魔法のお花。集中して作ることで瞑想効果も期待できます。

主催:一般社団法人スーパーウーマンプロジェクト
申込:TEL 096-285-7071(同団体)
✉ info@s-woman-kumamoto.com

13:30 ~ 15:00

会場/会議室3 定員/15人
参加費/無料



ココロの栄養補給ワークショップ

自分に自信がない、人に合わせすぎてしまうなど、お悩み別にワークショップが選べます。ココロよろこぶ考え方や手法を、キャリアコンサルタントと一緒に見つけましょう。

主催:熊本キャリアカフェ・MIRAI
申込:TEL 090-5725-0781(森田さん)
✉ kumacari.mirai@gmail.com

13:30 ~ 15:00

会場/会議室6 定員/10人
参加費/無料



お母さんのための 心のワークショップ

女性同士の安心感の中で、つい後回しにしがちな自分自身の心に目を向け気持ちのシェアをしてみませんか? 瞑想や呼吸法などの体感ワークもあります。

主催:ヒカリノアトリエメイロトリドリ
申込:TEL 090-6778-4302(池田さん)
✉ kirakira_hikaru_nn@yahoo.co.jp

2/27(日) 10:00~16:30

10:00 ~ 12:00

定員/15人 参加費/無料



男女共同参画の視点による 防災ワークショップ勉強会

性別、年齢、国籍、要援護など、多様な人々への配慮を取り入れた防災を学び、講師として広めていくための勉強会。情報交換もあります。

主催:防災講師チーム
申込:TEL 096-355-1187
FAX 096-355-4318(バレー男女共同参画センター)
✉ danjyo@k-parea.net

10:00 ~ 12:00

会場/会議室2
定員/20人 参加費/無料

キャリアカウンセラーと 一緒に考える男女共同参画

私たちは「共に生きる社会」の実現に向け、個人個人の生き方を認め合い尊重し合いながら、内的成長を促すキャリアカウンセリングを目指しています。私たちと一緒にご自身のキャリア(人生、仕事、生活等)について考えてみませんか?

主催:特定非営利活動法人
日本キャリア開発協会熊本地区会
申込:TEL 090-8414-7549(田上さん)
✉ jcdakuma2018@yahoo.co.jp

13:30 ~ 16:30

会場/会議室1
定員/50人 参加費/無料

ソーシャルリスプロジェクト (女性の寄り添い支援)報告会

コロナ禍の女性達に寄り添い、様々な団体・人がつながり支えあう「ソーシャルリス」を目指し、①6団体の活動報告、②県内3か所で開催した「女性による女性のための相談会」について報告会を開催します。

主催:熊本こども・女性支援ネット
申込:TEL 090-2852-3098(園田さん)
✉ info@kcw.support

13:30 ~ 16:00

会場/会議室3
定員/10人 参加費/無料

こころの声を聞く 「傾聴」を体験してみよう

産業カウンセラーと一緒に傾聴について学び、体験してみましょう。仕事、家庭、将来などの「ちょっと気になっている事」の心の声を聞き、解決の糸口を探してみませんか。

主催:日本産業カウンセラー協会 九州支部 熊本事務所
申込:TEL 096-312-2005(津下さん)
※月・水・金の10-15時まで
FAX 096-312-2006
✉ kumamoto@counselor.or.jp

13:30 ~ 15:30

会場/会議室6 定員/10人
参加費/800円



夫、パートナー関係 グループカウンセリング

パートナーとの間で生きづらさを感じたり、思い悩んだりしていることはありませんか。中々人には言えない、解ってもらえない、そんな思いで生活しているあなた、一度参加をしてみられませんか。秘密は厳守いたします。

主催:特定非営利活動法人
ウィメンズ・カウンセリングルーム熊本
申込:TEL 080-4795-5805(同法人)
✉ wikan_kumamoto@ybb.ne.jp

14:00 ~ 15:30

会場/会議室2 対象/小学生以上
定員/10組 参加費/1組500円

家族と一緒に 楽しいいけばな

子どもならではの柔軟な発想に触れながら、親子で一つのいけばなを楽しく作り上げましょう。

※2/23(水)予約締め切り

主催:NPO法人ブライトバル熊本
申込:TEL 090-8228-7970(上村さん)
✉ megumi-u@cap.bbq.jp



託児について

託児マークの付いている催事では、1歳~未就学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。2/10(木)までの要予約。

園くまもと県民交流館バレー
男女共同参画センター
TEL 096-355-1187

