

入場  
無料

知って、学んで、楽しんで！

# パレアの日 2025



和室 14:00～15:30 (開場13:30)

## 女性のためのヨガ ～ココロとカラダを整える～

自律神経を整え女性ホルモンを安定させると言われるヨガ。呼吸やココロの整え方を学んだ後、ヨガを体験してみましょう。初めての方も大丈夫ですよ。



講師／門永友香さん 対象／女性

定員／20人 費用／無料 申込／要

準備物／ヨガマット(またはバスタオル)、水分  
問／男女共同参画センター

Mail: danjyo@k-parea.net Tel: 096-355-1187

[申込フォーム]



3.16日

10:00 - 16:00

会場／くまもと県民交流館パレア

(熊本市中央区手取本町8-9)



以下は「くまもとミモザ月間」  
関連のイベントです

会議室7 10:00～15:30

## 防災啓発のパネルやグッズも展示♪ パレアde防災カフェ

災害が起きた時の避難行動計画について、分かりやすく紙芝居でお話します。避難のタイミングを一緒に考えましょう。防災食の配布も行います(数に限りがあります)。



対象／どなたでも 費用／無料 申込／随時

協力／熊本県、熊本市、くまもと女性防災リーダーRin

大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部

問／男女共同参画センター

Mail: danjyo@k-parea.net Tel: 096-355-1187

こども室 10:00～15:00

## マタニティ&産後moyaiお話し会

小児科医・看護師・理学療法士などの専門家による、ママパパ教室／赤ちゃんの身体測定／育児相談／骨盤底筋トレーニング。お下がりがりフリマ♪ あなたの子育てを応援します。



団体／子育てネットワーク縁側moyai

対象／妊娠中または乳幼児連れの家族

費用／一部有料 申込／申込み優先、当日受付OK

問／engawamoyai@gmail.com

[ホームページ]



3月8日は、国連が定めた「国際女性デー」。世界各地で女性の社会参画や人権、ジェンダー平等について考えるイベントが行われています。イタリアでは、女性に感謝の気持ちをこめてミモザの花を贈る、「ミモザの日」として親しまれています。2024年から、熊本県内の3つの男女共同参画センター(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)を中心に、3月を「くまもとミモザ月間」として、国際女性デーの周知や女性の活躍を応援するイベントを実施しています。



主催／くまもと県民交流館パレア

後援／熊本日日新聞社

知って、学んで、楽しんで！  
**パレアの日**  
2025

会議室3 10:00～12:00

**錯覚×ストレス×タッピング**  
**心と体のふしぎ体験**  
～自分の“こころ”を学んでみよう～

ゲーム感覚で心理学の世界を体験してみませんか？

団体／久留米大学心理学部  
対象／子どもから大人まで 費用／無料 申込／不要  
問／男女共同参画センター  
Mail: danjyo@k-parea.net Tel: 096-355-1187

**3.16日** 10:00 - 16:00

会場／くまもと県民交流館パレア  
(熊本市中央区手取本町8-9)

会議室3 13:30～15:00・15:00～16:00

**大学生と語ろう パレアミライ会議**

小学生から大人まで、楽しくこれからの生き方や働き方について語り合いませんか？ 後半は進路についてカフェ形式で考えます。

団体／進路デザインLab.事務局  
対象／子どもから大人まで 費用／無料  
申込／申込優先  
問／男女共同参画センター  
Mail: danjyo@k-parea.net Tel: 096-355-1187

[申込フォーム]



会議室9 10:00～16:00

**SPACE FIGHT**

星や銀河のカードでジャンケンバトル。君だけの宇宙をつくりだそう！ SPACE FIGHTは小学校低学年以上を対象とした、遊びながら宇宙を楽しく学べるカードゲーム。



団体／SPACE FIGHT  
対象／子どもから大人まで 費用／無料 申込／不要  
問／男女共同参画センター  
Mail: danjyo@k-parea.net Tel: 096-355-1187

9階 ロビー 10:00～16:00

**子どもも大人も楽しめる♪**  
**アトラクションコーナー**

大人も子どもも楽しめるワークショップやミニ縁日コーナー。

団体／九州ルーテル学院大学子育て支援部くれよん、  
熊本学園大学ハンドメイド部  
対象／子どもから大人まで 費用／無料 申込／不要  
問／男女共同参画センター  
Mail: danjyo@k-parea.net Tel: 096-355-1187



**大学生が中心となって**  
**企画・当日運営します！**  
**お気軽にご参加ください**



会議室6 13:00～15:30

**ボードゲーム試游会**

子どもだけでなく大人も注目の知的娯楽、ボードゲームがパレアにやってきます。脳トレに、気軽なコミュニケーションツールとして、気軽にチャレンジしてみませんか？



団体／熊本学園大学TRPG同好会  
対象／子ども～大人 費用／1回100円 申込／当日  
問／男女共同参画センター  
Mail: danjyo@k-parea.net Tel: 096-355-1187

(問) 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 MAIL danjyo@k-parea.net