



男女共同参画交流会



男女共同参画サポーター&市町村男女共同参画行政担当職員のみなさん、今年度も研修や、啓発活動お疲れ様でした。今年度最後にリラックスした雰囲気の中で互いに交流することで、今後のサポーター活動が活性化されることを目指し、交流会を行います。「リトミック」と活動紹介&懇親会で、一緒に楽しい時間を過ごして、リフレッシュしましょう！

とき

平成31年 **3月3日** (日) **13:30~15:30**

ところ

島根県立男女共同参画センター **あすてらす** 多目的研修室
(JR 大田市駅西隣)

ワークショップ

●リズムに合わせて脳・心・体をリフレッシュ！ ～楽しく元気に活動しよう～ (13:30~14:15)

音楽にあわせて無理なく体を動かし、リフレッシュするリトミック。集中力UPや、より良い関係づくりなど、様々な効用により最近注目を集めています。リトミックでリフレッシュして集中力を高めれば、サポーター活動や私生活にもきっとプラスになるはず！楽しく元気に活動しましょう！！

ファシリテーター：シニアリトミック あんそれいゆ (出雲市)

『シニアリトミックあんそれいゆ』とは・・・。

会員は、リトミック講師・ピアノ講師・声楽講師・介護士・保育士・認知症サポーターなど県内13名。2016年11月「音楽による介護予防」と「シニアリトミックの普及」を目的として発足、地域貢献の音楽活動を行っている。また、昨年より子育て支援の活動を展開。

「あすてらすフェスティバル2017」では、分科会を企画運営し、大好評であった。

●活動紹介&懇親会 (14:15~15:30)

今年度、地域に向けた男女共同参画推進事業(リニューアルされたお届け講座)を行った3市町(安来、邑南町、津和野町)のサポーターをゲストに事業の概要や裏側をインタビュー。今後のサポーター活動を行う上で参考になること間違いなし！

その後は、懇親会。今日の感想や、悩み事などをざっくばらんに語り合いましょう！普段研修でも顔を合わせる事のない地域のサポーターさんと交流できるチャンスです！

★リトミックには、動きやすい服装と滑らない靴下または底の薄い上履き、飲みもの(お茶、ミネラルウォーターなど)をご準備ください。

裸足OK



※ サポーターには参加にかかる旅費を助成します。

主催/島根県・公益財団法人しまね女性センター

問い合わせ先/(公財)しまね女性センター TEL:0854-84-5514 (担当:福谷)