～性別にかかわりなく個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」をめざして～

イーブルなごや主催講座

オンライン　一般・無料

講義＋ワークで
セルフメンテナンス
スキルが身につきます

女性特有の不調とストレスケア

月経関連のトラブル、更年期など女性ホルモンに関連する病気や、不調に関する基礎知識を学びましょう。さまざまなストレスから心のバランスを取るために、日頃からできるセルフメンテナンスを実践します。

第1回 10月29日（火）
女性のからだの基礎知識【40～60代】

第2回 11月26日（火）
女性のからだの基礎知識【20～40代】

第3回 12月10日（火）
女性のからだの基礎知識【10～20代】

講師 産婦人科医　伊藤 加奈子、臨床心理士　成田 有子

★動きやすい服装でご参加ください。★年齢にかかわらず、どの講座も受講できます。

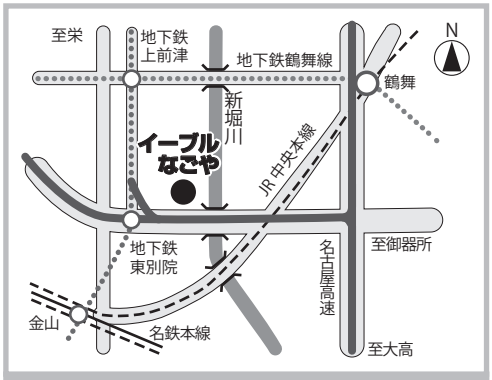
定員 50人　**会場** オンライン　**受講料** 無料　**託児** なし

各回14:00～15:30

申込方法 イーブルなごやホームページ（https://e-able-nagoya.jp/）にアクセスし、講座案内の「インターネットで申し込む」からお申し込みください。※お申し込み方法は、インターネットでの申し込みのみになります。

事前申し込みが必要。各回先着順
各回ごとにお申込みいただけます。

※本講座は会議アプリ「Zoom」を使ったオンライン講座です。※「Zoom」無料版で参加可能です。インストールは、各自で事前に行ってください。「Zoom」は最新版をご使用ください。※カメラ付きのパソコン、タブレット等参加に必要な機材やWi-Fi等の通信環境は各自でご用意ください。※当日は投影資料がございますので、閲覧しやすいパソコンでのご参加をお勧めします。※通信にかかる費用は各自でご負担ください。※発信元が原因ではない当日の通信不良等については対応しかねますので、ご了承ください。※開催日に使用するZoomミーティングのURL、ID、パスコードは、開催日2日前までにメールにてご連絡いたします。



地下鉄▶
名城線「東別院」下車①番出口 東へ徒歩3分
市バス▶
金山26系統または昭和巡回系統「大井町」バス停前

イーブルなごや（名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館）
〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号
TEL 052-331-5288　FAX 052-322-9458　ホームページ https://e-able-nagoya.jp/
開館時間…9:00～21:00（日曜・祝休日は17:00まで）休館日…毎月第3木曜日、年末年始

※講座の中止及び日程・内容・講師等が変更になる場合があります。
※傷害保険等の設定をしておりません。必要な方は各自でご加入ください。

講座番号Z−1

イーブルなごや 令和6年度 後期講座

9/24（火）申込締切の主催講座		
J-8	託児ボランティア養成講座２	10月11日～11月1日（金）10:00～12:00（4回）
J-9	点訳ボランティア入門講座２	10月21日～11月18日（月）10:00～12:00（4回）
J-10	高齢化する社会と私	11月6日～12月4日（水）10:00～12:00 （4回） 第1回は10:30～12:00
T-4	50･60代で考える生涯現役とキャリア設計	11月8日～11月22日（金）14:00～16:00（3回）
J-11	メディアの中のスポーツとジェンダー	11月12日～12月10日（火）10:00～12:00（4回）
T-5	【集おう！】就職氷河期世代（1970～1980年頃生まれ）の非正規シングル女性	1月8日～1月22日（水）19:00～20:30（3回）

12/23（月）申込締切の主催講座		
T-6	年金･税金･保険･金融･相続･不動産の豆知識 ～ファイナンシャル･プランニングを学んでみよう！～	1月14日～3月25日（火）19:00～20:30（10回）
J-12	学びたくなる女性学 ～時代を先駆けた女性たち編～	1月15日～2月19日（水）10:00～12:00 （5回） 第1回は10:30～12:00
C-1	パパもママも一緒に親子で楽しく、イーブルなごやで遊ぼう	1月18日～3月22日（土）10:00～12:00（3回）
J-13	自分らしく生きるために	1月21日～3月4日（火）10:00～12:00 （5回） 第1回は10:30～12:00
J-14	女性の視点で考える男女共同参画	1月24日～3月7日（金）10:00～12:00（5回）
J-15	［なごや女性カレッジ］【愛知淑徳大学連携】リーダーシップに必要な力	2月10日～3月17日（月）10:00～12:00（5回）

申込方法 ①②

●往復はがき（または封書）、窓口、インターネット（https://e-able-nagoya.jp/） いずれかでお申し込みください。

複数の講座に申し込みいただけますが、1講座につき1人1回のみ有効。
※封書での申込は、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、同封してください。
※窓口での申込は、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、持参してください。
※往復はがき（または封書）と窓口での申込は締切日必着、インターネットでの申込は、締切日の17:30まで受け付けます。
［往復はがき 往信面記載事項］ ①希望講座名（講座番号） ②〒住所 ③お名前（ふりがな） ④年代 ⑤電話番号 ⑥子どもの名前･生年月日（託児希望者のみ）
⑦必要なサポート（手話通訳、要約筆記、資料の点訳、資料の拡大、車いすのご用意などが必要な方のみ記入）

※申込締切後、定員に満たない講座は、電話（052-331-5288）、窓口、インターネット（https://e-able-nagoya.jp/）で受け付けます。

回ごとの申し込みが可能な講座のご案内 （回ごとの事前申し込み必要･先着順受け付け） ※ご希望の回ごとにお申し込みください。		
B-3	【オトコの介護】親の介護について語ろう	1月31日（金）、3月1日（土） （2回） 14:00～16:00
B-4	能登半島地震の避難生活をカードゲームで考える	2月14日（金）、2月26日（水） （2回） 14:00～16:00
K-2	我が家らしく働きながら子育てするための職場復帰準備セミナー２＜パートナー参加＞	2月8日（土）、3月8日（土） （2回） 13:30～16:00

市民交流事業講座のご案内 （事前申し込み必要･先着順受け付け）		
L-3	イーブルなごや女性起業家交流会	10月26日（土）13:00～16:00（1回）
L-4	女性に対する暴力をなくすために「わたし」の想いを言葉にしてみよう ～パープルの花束を作りましょう～	11月13日（水）14:00～16:00（1回）
L-5	映画「チョコレートドーナッツ」～セクシュアル･マイノリティについて考えましょう～	12月21日（土）13:30～16:30（1回）
L-6	ディベートで考える男女共同参画社会 ～日本の小学校･中学校･高等学校の男女別学を廃止すべきである。是か非か～	2月2日（日）10:00～16:30（1回）

企業向け研修･職場復帰準備セミナーのご案内 （事前申し込み必要･先着順受け付け）		
R-2	マンガで考える！ハラスメントにならない指導･コミュニケーション	12月11日（水）18:30～20:30（1回）

申込方法③

●電話（052-331-5288）、窓口、インターネット（https://e-able-nagoya.jp/）いずれかでお申し込みください。
※託児の申し込みは開催日1週間前（締切日当日は17:00）までです。

公開講座 （事前申し込み不要、当日先着順受け付け）		
E-7	“孤立”しないで“孤独”を生きる選択 ～高齢期女性のこれまでとこれから～	11月6日（水）10:30～12:00（1回）
E-8	幸せな地球を引き継ぐために ～私ができる環境活動～	12月8日（日）10:30～12:00（1回）
E-9	「三淵嘉子」から学ぶ女性の生き方 ～女性判事第一号となって～	1月15日（水）10:30～12:00（1回）
E-10	性暴力被害の現実と被害者の思いを知る～支援者からのメッセージ～	1月21日（火）10:30～12:00（1回）
E-11	空想旅行案内人 ジャン＝ミッシェル･フォロン	2月1日（土）10:30～12:00（1回）
E-12	災害発生時、女性目線でつながり、自ら進んで活動することの大切さ	3月8日（土）10:30～12:00（1回）

●詳細は、「イーブルなごや 講座のご案内 令和6年度後期」またはホームページ（https://e-able-nagoya.jp/） をご覧ください。
※託児の申し込みは開催日1週間前（締切日は17:00）までです。

イーブルなごや（名古屋市 男女平等参画推進センター･女性会館）
住所：〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号 電話番号：052-331-5288 FAX番号：052-322-9458
開館時間：9:00～21:00（日･祝休日は9:00～17:00） 休館日：毎月第3木曜日、年末年始（12/29～1/3）
アクセス：【地下鉄名城線】「東別院」下車1番出口から東へ徒歩3分 【市バス】金山26系統または昭和巡回系統「大井町」バス停前