～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

初めてマインドフルネスを体験する女性・託児付

# マインドフルネス体験講座

## ～ストレスに振り回されにくい私を育てる～

仕事や家事・育児など、日々の中でイライラしたり、
気持ちが晴れなかったりすることはありませんか。
マインドフルネスは、「今この瞬間の体験に、ありのままに
気づく」実践です。近年では企業研修などにも取り入れられ、
ストレスとの向き合い方を育む方法として広がっています。
この講座では、呼吸や身体の感覚に
やさしく意識を向ける体験を通して、気づきの力を育み、
ストレスに振り回されにくい私になる練習をします。

これからの毎日に活かせる
マインドフルネスを体験してみませんか。

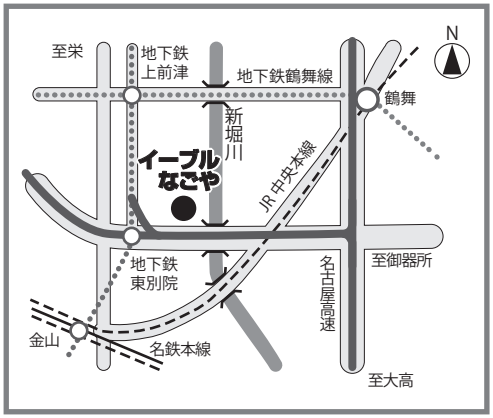
**講師** MSC（マインドフル・セルフコンパッション）講師
MBSR（マインドフルネスストレス低減法）講師
竹中 恭子

★当日は動きやすくリラックスできる服装でお越しください（スカートはご遠慮ください）
★バスタオル等を２枚程度ご持参ください。（ブランケットやストールなど体にかけて体温調整できるものを１枚、下に敷くもの１枚程度）
★水分補給のための飲み物をご持参ください。

★この講座はセラピーや身体的及び精神的な医療に代わるものではありません。
★精神科及び心療内科に通院中の方は、必ず主治医にご相談のうえお申し込みください。

## 2027年3月13日（土）13:30～15:30（全1回）

**定　員** 15人　**会場** イーブルなごや 文化活動室
**受講料** 1,000円　**託児** 定員20人・実費40円
**申込方法** 先着順　事前申込が必要（電話・窓口・インターネット）
※託児の申込は実施日の1週間前（締切日は17:00）までです。
**講座URL** https://e-able-nagoya.jp/lec/25832/




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「大井町」バス停前、
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。
※発熱などの症状がある方、体調不良の方は受講をご遠慮ください。

講座番号 L−6

# イーブルなごや 令和8年度 後期講座

| 9月23日（水・祝）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9日～10月30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19日～11月9日（月）10:00～12:00（4回） |
| J-10 | スポーツから、未来を考える ～女性の視点から学ぶ多様性～ | 10月21日～11月11日（水）10:00～12:00（4回） |
| T-6 | 50～60代で考える自分らしいアンコールキャリア | 11月10日～12月1日（火）14:00～16:00（3回） |
| J-11 | 「選ぶ」を支える社会へ ～少子化時代の女性の生き方を考える～ | 11月25日～12月16日（水）10:00～12:00（4回） |
| C-1 | We CAN Talk ～がん体験者同士で安心して話そう～ | 12月6日～3月14日（日土）14:00～16:00 （3回） |
| T-7 | 【しゃべり場】就職氷河期世代・非正規シングル女性と語り合うライフキャリア講座 | 1月8日～1月29日（金）19:00～20:30（4回） |

| 12月22日（火）申込締切の主催講座 | | |
|---|---|---|
| T-8 | 知っている人だけが得をする、お金の基礎知識講座～FP6分野から学ぶ、暮らしを整えるヒント～ | 1月19日～3月30日（火）19:00～20:30（10回） |
| J-12 | 【なごや女性カレッジ】【金城学院大学連携】歴史に学ぶシェアド・リーダーシップ ～私らしく力を発揮～ | 1月20日～2月17日（水）10:00～12:00（5回） |
| J-13 | 私らしく生きるってどういうこと？～暮らしの中から考える男女共同参画～ | 1月29日～3月5日（金）10:00～12:00（4回） |
| J-14 | その固定観念、見つめ直してみませんか ～誰もが自分らしく生きる未来～ | 2月1日～3月1日（月）10:00～12:00 （5回）<br>第1回は10:30～12:00 |
| T-9 | 【オトコの介護】遠距離介護に備えよう！親の介護と仕事・自分のバランス | 2月20日・3月6日（土）14:00～16:00（2回） |
| J-15 | 私らしく、心地よくつながる ～私も相手も大切にするコミュニケーション～ | 2月24日～3月17日（水）10:00～12:00（4回） |

●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17:00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。**

| 市民交流事業講座・企業向け研修 （事前申し込み必要・先着順受け付け） | | |
|---|---|---|
| L-2 | 女性に対する暴力をなくすためにわたし発のメッセージ ～パープルの花束を作りましょう～ | 11月13日（金）14:00～16:00（1回） |
| L-3 | イーブルなごや女性起業家交流会 | 11月28日（土）13:00～16:00（1回） |
| L-4 | 映画「カランコエの花」～セクシュアル・マイノリティについて考えましょう～ | 1月16日（土）14:00～16:00（1回） |
| L-5 | ディベートで考える男女共同参画社会<br>～日本は、全ての大学の理工系の定員に男子枠と女子枠を設けるべきである。是か非か～ | 2月14日（日）10:00～16:30（1回） |
| L-6 | マインドフルネス体験講座 ～ストレスに振り回されにくい私を育てる～ | 3月13日（土）13:30～15:30（1回） |
| R-2 | 20～30代のためのキャリア・カフェ ～ワタシが選ぶワタシのキャリア～ | 12月12日（土）14:00～16:00（1回） |

●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 | 【名古屋市博物館共催】リトアニア ～バルトの森に響く歌～ | 10月6日（火）10:30～12:00（1回） |
| E-8 | 【名古屋市美術館共催】ベルト・モリゾを通して見る印象派 | 10月27日（火）10:30～12:00（1回） |
| E-9 | 【なごや環境大学共育講座】エコロジーファッションを未来へ ～つくる責任・使う責任～ | 11月27日（金）14:00～15:30（1回） |
| E-10 | 【第60回ADB年次総会愛知・名古屋支援実行委員会共催】<br>アジア開発銀行（ADB）ってなんだろう ～私たちとのつながり～ | 1月19日（火）10:30～12:00（1回） |
| E-11 | DVに気付くとき ～私の心を守るために～ | 2月1日（月）10:30～12:00（1回） |
| E-12 | 権利の上に眠るな ～市川房枝の闘いと現代への遺産～ | 3月9日（火）10:30～12:00（1回） |

●詳細は、「イーブルなごや 講座のご案内 令和8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**