

自分らしく 幸せに生きるために

全4回・受講無料

一人ひとりが性別にかかわらず、自分らしく健康で幸せな人生を送るためには何が必要か。全4回の講座を通じ、自分や自分とつながりのある人たちの人生を考え、これからの生き方のヒントを学びます。

第1回

平成29年2月16日（木）午前10時～正午

自分らしく生きる ～自分を見つめよう～

これまでの時代の流れや自分の人生を振り返り、自分を見つめ直します。

講師：中島 美幸さん（愛知淑徳大学講師）

第2回

平成29年2月23日（木）午前10時～正午

良い睡眠で体も心も健康に

幸せな人生には健康な体が基本。睡眠の基礎知識を学び、心身のメンテナンスにつなげましょう。

講師：小池 茂文さん（豊橋メイツ睡眠治療クリニック院長）

第3回

平成29年3月2日（木）午前10時～正午

安心して暮らすためのマネープラン

将来を安心して過ごすために、これからの人生に必要なマネープランを学びます。

講師：伊藤 由美子さん（ファイナンシャルプランナー、伊藤保険㈱代表取締役）

第4回

平成29年3月9日（木）午前10時～正午

これからの人生をデザインする

時代の流れを捉え、自分と自分につながる人たちの人生を考えながら、将来を描きます。

講師：中島 美幸さん（愛知淑徳大学講師）

会場：豊橋市男女共同参画センター（パルモ）

対象：どなたでも大歓迎

定員：30名（抽選）

受講料：無料

託児あり（予約制：6ヶ月～未就学児）

お申込み：H29年1月31日（火）までに市民協働推進課へ

TEL (0532) 51-2188 FAX (0532) 56-5128

（裏面のFAX送信票をご利用ください）



*FAX で申し込まれる方は、この申込書をご利用ください。

参加申込書 (FAX : 0532-56-5128)

『自分らしく幸せに生きるために』

① ふりがな 氏名		② 年代	代
③ 住所	〒		
④ 電話番号	() -		
⑤ このチラシをどこでお手にとられましたか？	a 男女共同参画センター b 市役所じょうほうひろば c 窓口センター d 図書館 e 地区市民館 f オレンジプラザ g その他 ()		
⑥ <託児を希望される場合>	※事前に予約してください。託児は、生後6か月から未就学児までの子が対象で、お子さん1人につき1回300円必要。		
子ども名前 (ひらがな)	年齢	歳	ヶ月 アレルギー：有 ()・無
子ども名前 (ひらがな)	年齢	歳	ヶ月 アレルギー：有 ()・無
(記入していただいた個人情報はこのセミナーの受付等に使用し、他の目的には使用いたしません。)			

男女共同参画セミナーの案内について

市民協働推進課では、新しいセミナーを開催するときは、メールアドレスをご登録いただいた方あてにメールにてご案内をしております。案内を希望される方は、課のアドレスあてに、件名を「男女共同参画セミナー開催案内登録希望」として、メールをお送りください。(登録アドレスは、携帯・PC 両方可)

市民協働推進課 e-mail : shiminkyodo@city.toyohashi.lg.jp

QRコード (携帯から)



男女共同参画センター「パルモ」のご案内

開館時間 午前9時～午後10時

休館日 毎月第3月曜日

*詳細は、館の職員にお尋ねください。

電話 0532-33-2800

「パルモ」では、ライフアップセミナーなど、女性も男性も個性と能力をいかして、いきいきと生きるための講座を各種開催しています。

新しい講座の開催案内、過去の講座の様子は、下記のアドレスからご覧いただけます。

<http://www.city.toyohashi.lg.jp/26313.htm>

また、**図書の貸出しサービス**をご利用いただけます。

一人3冊まで2週間借りられます。市役所じょうほうひろばでの返却も可能です。初回に利用者登録証の作成が必要(身分証明書提示有り)。

<交通のご案内>



- 豊橋駅より南西、車で約15分。駐車場は520台収容。
- 豊橋鉄道路線バス「神野ふ頭線」で約20分。豊橋駅西口で乗車し、「ライフポートとよはし」下車。