

6/26(土) 7/1(土) 3

# ワークショップ

スタンプリリー  
男女共同参画クイズ  
同時開催

6/26(土)

■10:00~13:00 大会講室  
「フラワー・セラピー  
～花・人・心～」  
花セラピー

花の持つさまざまな魅力に触れ、あなたの心を癒してみませんか？フラワーセラピストがお手伝いさせていただきます。

※①10:00~11:30 ②11:00~12:30  
定員各30名程度・小学生以上(事前予約)

6/29(火)

■10:00~12:00 小会議室1  
「ヨーガで気づきを！  
～私の仕事と生活の調和～」  
NPO法人アシスト・バル・オオイタ

仕事もしたい！でも、自分の生活の時間も大切！やさしいアロマの香りの中で、自分の心と身体に問いかけてみませんか？

※運動のできる服装、バスタオル持参でお越しください。  
※定員10名(事前予約)

7/1(木)

■13:30~15:00 小会議室1  
「不妊について知ってからお  
～心とからだのことについて～」  
Hopeful おいで語ろう会

不妊症で悩む方々をサポートするために設置された大分県不妊専門相談センターの相談員たちと不妊についてのお話と「マイスタイルワーク」を一緒にしましょう。

※定員15名・女性限定(事前予約)

6/26(土)

■13:00~16:00 小会議室1  
「あなた！ワークライフバランス  
してる？」  
ヴィー(男女共生を考える会)

男女で共に仕事と生活と子育てをマネージメントしませんか。そのための法律や制度を学びましょう。

※定員30名程度

6/30(水)

■10:00~12:00 小会議室1  
「子どもに戻って楽しもう♪」  
女性総合相談員

“バステルシャリアート”ってご存じですか？テックニクや才能を必要としないヒーリングアートです。

10cm大の白い用紙に粉のバステルで、ほんわりとやさしい絵を描きます。皆さん、この機会に挑戦してみませんか？

※定員10名(事前予約)

7/1(木)

■13:30~15:30 小会議室2  
「女が得？男が得？  
あなたはどっちが得ですか？」  
たんぽぽの会

「女らしさ」、「男らしさ」や女と男はどちらが得かを考えることにより、男女ともに良い関係づくりを目的とするワークです。お気軽に参加ください。

※定員15名程度

6/26(土)

■13:00~15:00 小会議室2  
「心に寄り添い  
傾聴ボランティア そよかせ  
気持ちを受けとめます」

あなたの気持ち、心、感情を批判したりしないで共感を持って受けとめ聴かせていただきます。

(問題解決やカウンセリング目的は除く)  
※定員20名程度・女性限定(事前予約)

6/30(水)

■13:00~15:00 大会講室(前)  
寸劇「賢一お宮の自立」  
男女共生グループ 玉手箱

平成の女性たちがタイムマシンの乗り、大正時代を見た弱い立場の女性に、生きがいを見つけ、自立をうながすお話です。熱年世代と若い男女にぜひ見ていただきたい劇です。

7/2(金)

■13:00~15:00 小会議室1  
「私の生活と仕事  
～輝くママになるために～」  
生き生きと働く女性の会

子育て中の主婦がエステディヤンに！自分の生活時間に合わせて無理なく仕事をしてスキルを身につけた女性たち。求職者にハンドマッサージをサビします。

6/27(日)

■13:30~15:30 大会講室  
「あなたがあなたらしく  
生きるために」  
NPO法人 えはの会

DVなどの心の傷やトラウマから、あなたがあなたのかたで幸せになる方法を、講師の中島幸子さんと一緒に、お茶を飲みながらワークしてみませんか？

※定員100名・女性限定

7/1(木)

■10:00~12:00 小会議室1  
「ピラティス+ちょっぴり有酸素」  
ピラティス・スタディ

身体を内面から整え、美しい姿勢へ矯正しながら、しなやかな身体作りを行う体感型ワークショッップです。

※運動のできる服装、バスタオル、水などの補給水を持参でお越しください。  
※定員10名(事前予約)

7/3(土)

■10:00~12:00 小会議室1  
「夢を叶える  
パーソナルブランディング」  
あいねず・きらり・ねっと

経験や強みを活かして、なりたい自分を叶える「パーソナルブランディング」とは？

※定員20名程度

スタンプリリーについて…各ワークショップの枠の中に会議室に備え付けのスタンプを押し集めると、スタンプ数に応じて、後日、抽選により県産品等をプレゼント。  
男女共同参画クイズについて…男女共同参画に関するクイズに回答すると、後日、全問正解者のうち抽選により県産品等をプレゼント。