



男女共同参画週間

ハーモニー

ふれあいウィーク2024

6月22日(土) ▶ 28日(金)

会場 女性センター ハーモニー

22
土

10時～(9時30分開場)

講演会 ～楽しくてすぐに実践したくなる～

「ゆるっとアウトドア防災」



会場 女性センター ホール(先着100名)

講師 あんどうりす さん

(アウトドア防災ガイド)

保育 あり・要申込

(1歳以上の未就学児、6/14(金)まで)



保育申込
QRコード

著作「りすの四季だより」

講師紹介

阪神淡路大震災被災体験とアウトドアの知識を生かし、2003年より全国で講演活動を展開。当時、誰も提唱していなかったが、現在では当たり前になっている毎日のカバンを防災仕様にといいアイデアを提唱。とりわけ子育てグッズと防災グッズをイコールにしてしまうアウトドア流の実践的な内容が好評。楽しくてすぐに実践したくなる、毎日の生活を充実させるヒントがたくさんあると親たちの口コミで全国的に広まり、毎年の講演回数は100回以上。

22
土

～

28
金

イベント、展示、体験

期間中、女性センターを利用しているサークルさんが男女共同参画に関する展示やイベント、無料体験講座を開催します。ぜひご参加ください。(詳細は内面)

鶴ヶ島市女性センター「ハーモニー」

住所：鶴ヶ島市大字脚折1922番地7 TEL 049-287-4755

イベント

時：時間 対：対象 定：定員

持：持ち物 参：参加団体

22
(土)

① 落語と歌で楽しく学ぶ

どうしてくれる？私の進路 ～男女共同参画と男子校・女子校～



千金亭 値千金さんによるミニライブ、創作落語、雑談タイム、ミニ講座。

時：14時～16時 持：筆記用具 定：40人 講師：千金亭 値千金

企画運営：チームとらいあんぐる

23
(日)

② つるがしまどこでもまちライブラリー

@ハーモニー & しゃべり場

テーマ「多様な家族」～LGBTQへの理解を深めよう～



近隣や市内の図書館、女性センター図書室で、テーマに沿った内容の本を見つけて、読み・紹介しあいます。テーマについて話し合うだけの参加もOK！

時：10時～12時 持：紹介したいと思う本 定：20人 企画運営：四季を味わう会

23
(日)

～

27
(木)

③ スマホ お悩み相談コーナー

スマホに関するなんでも相談会。使い方全般、LINE（ライン）の

使い方、Google（グーグル）の操作方法など、なんでもご相談ください。

時：10時～12時 持：ご自身のスマホと質問したい内容 定：10人

参：鶴ヶ島パソコンサポートボランティア



展示 22（土）～28（金）

○チーム とらいあんぐる：(仮)マネできる？フランス式少子化対策、男脳・女脳
参加型展示「気づきの木」ほか

○ハッピー料理教室：男女共同参画でハッピーな料理生活を♪

○女性センター：災害と男女共同参画、男女共同参画の視点で考える“わたし”の防災対策

川柳を募集します

企画運営：チーム とらいあんぐる

男女共同参画に関する川柳を募集します。応募方法は、川柳、柳号もしくはニックネーム、本名、住所、電話番号（携帯）を記入の上、令和6年6月14日（金）までにメール、郵送又は直接、女性センターへ。申込期日に間に合わなかった場合でも、期間中は会場で随時受け付けていますのでぜひご応募ください。

メール 10200020@city.tsurugashima.lg.jp

郵送先 〒350-2213 鶴ヶ島市大字脚折1922-7 鶴ヶ島市女性センター 宛



体 験

時：時間 対：対象 定：定員

持：持ち物 参：参加団体

24
(月)

④ ヨガ・ストレッチ



無理のないヨガ・ストレッチで脳を活性化させましょう！

時：11時～12時50分

対・定：女性・10人

持：タオル、水分

参：心と身体の自立教室

25
(火)

⑤ 背骨コンディショニング



体験

ゆがみをゆるめ、楽な身体を自分で作りましょう♡

時：9時40分～10時50分

対・定：だれでも・8人

持：フェイスタオル、水分、バスタオル1枚、ヨガマット又はバスタオル2枚

参：アシスト

25
(火)

⑥ ピラティス 体験



美しくしなやかな身体をめざしましょう♪

時：11時10分～12時45分

対・定：女性・5人

持：タオル、水分、ヨガマット又はバスタオル2枚

参：ファム

26
(水)

⑦ ストレッチ & 有酸素運動 (エアロ)



ストレッチ運動をした後、音楽に合わせて楽しくエアロビクスをします♪

時：9時30分～10時45分

対・定：だれでも・10人

持：室内履き、タオル、水分、ヨガマット又はバスタオル2枚

参 レッツ

26
(水)

⑧ ストレッチ ・ダンス (ズンバ)



音楽に合わせてストレッチをした後、ダンスを踊ります！

時：11時～12時30分

対・定：だれでも・15人

持：室内履き、タオル、水分、ヨガマット（ある人のみ）

参 ズンズン&リリー

28
(金)

⑨ 押し花 小物づくり



押し花をつかって、自分だけのオリジナルしおりを作ります。とっても簡単です！

時：10時～12時

対・定：だれでも・15人

参：押し花エルフレンズ

28
(金)

⑩ ほぐして きたえて 体カアップ



ヨガ・ストレッチ・筋トレ・簡単なリズム体操をしましょう♪

時：10時15分～11時45分

対・定：だれでも・15人

持：室内履き、タオル、水分、ヨガマット（ない人はバスタオル2枚）

参：シン・ジョイ

28
(金)

⑪ 体験型 ミニ発表会



音楽に合わせてストレッチ&エアロを行います！椅子に座ったままでも体験できます。

時：13時～14時

対・定：だれでも・15人

持：室内履き、タオル、水分

参：spat²

28
(金)

⑫ レクダンス ・ストレッチ 運動



音楽に合わせて楽しくリズム体操しませんか！

時：14時～15時30分

対・定：女性・10人

持：室内履き、水分、タオル

参：リズム&レクダンス

6月23日から29日は「男女共同参画週間」です

男女共同参画社会とは

男女共同参画社会とは「男女が、互いにその人権を尊重しつつ責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる」社会です。

国では「男女共同参画週間」に合わせて、男女共同参画社会基本法の目的や基本理念を深めることを目指しています。

期間中は、全国の自治体において、取組やイベントなどを通して、性別にかかわらず活躍できる社会に向けた啓発活動が行われます。

****イベント・体験の申込みについて****

各種イベントの申込みは、6月5日（水）10時から下記申込方法でお申込みください。定員があるものは申し込み順とさせていただきます。

いただいた個人情報は、適切なセキュリティを確保して保管し、本事業以外には使用いたしません。

****申込方法****

方法① このチラシからスマホで申し込む

参加したいイベントの枠内にあるQRコード読み取ると、申込フォームにリンクします。必要事項を入力してください。

方法② 市のホームページからパソコン・スマホで申し込む

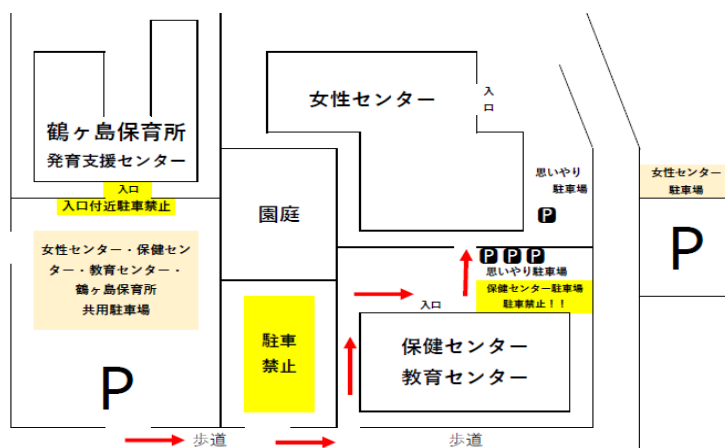
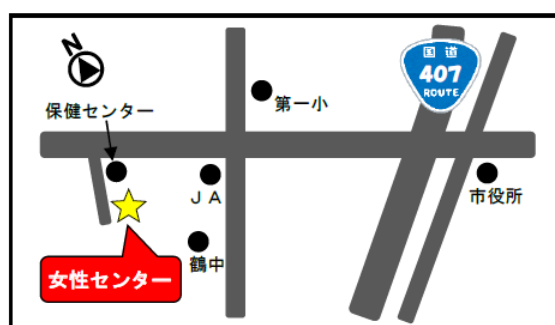


←QRコードから市のHPへリンクします。参加したい催物名をクリックすると申込フォームにリンクします。
必要事項を入力してください。

方法③ 直接または電話で女性センターに申し込む

火～土曜日の9時～17時（日・月曜日、祝日を除く）に直接又は電話（049-287-4755）で女性センターへ。申込みの際に、催事名（番号も）、参加する方の氏名、連絡先、住所をお伺いします。

女性センター及び駐車場案内



駐車場には限りがありますので、自家用車でのご来場や公共交通機関の利用をお願いします。