

❖新しいことにチャレンジしてみませんか❖

脳ハツラツ倶楽部

脳ハツラツ倶楽部は、タブレット端末を活用した脳活性化トレーニングや軽い体操など、楽しく脳を元気にする教室です。初めての方でも安心のやさしい内容で、講師がしっかりサポートします！

脳を若くする3つのポイント

- ☒ 人とたくさん会話する！
- ☒ 新しいことにチャレンジする！
- ☒ たくさん笑う！

参加した方の声

- ・新しいことに挑戦できた!!
- ・気持ちが前向きになった!
- ・みんなで笑いながら楽しく脳トレできた!!

1. 日 時 **8月29日から11月21日**（毎週金曜日）全12回

各回とも**午後1時30分開始** ※開催日は裏面を参照ください。

2. 場 所 **下野建設文化ホール**（日置市東市来文化交流センター）

（住所：日置市東市来町長里 3253-3）

3. 対象者 日置市にお住まいの**65歳以上の方**



4. 定 員 **30人**

タブレット端末はお貸し出しします

5. 参加費 **1,500円**（テキスト代）

6. 申込締切 **8月6日（水）**

7. 申込方法 **QRコードから回答**（電話による申し込みも可能です）

申込用
QRコード



申込先・お問い合わせ

日置市地域包括支援センター 電話 099-248-9423



日置市男女共同参画センター

日置市男女共同参画センター

『さんかくのぼ』



8月



のお知らせ

日置市男女共同参画
キャッチフレーズ

「わたしの気づきが第一歩」

令和7年7月号
(第113号)

あつという間に梅雨が明け、暑い夏が始まりましたね。今月は、夏休みにぴったりの講座などを開催します。また、さんかくのぼは「涼み処(すずみどころ)」として、開館日は解放していますので気軽にお越しください。

1

『救急救命講座』

定員
20名

8月3日(日) 午前10時～午前11時30分

講師 日置市消防署

真夏の暑い日に向けて、大人や子どもの熱中症対策や
いざという時の心肺蘇生法などを体験します。

2

『夏の親子工作』

定員
10組
20名

8月6日(水) 午前10時～午前11時30分

講師 原田美夏 先生

「牛乳パックで作るからくり貯金箱」

コインをいれると円盤くるり！今日のラッキカラー？
今日の運勢？自由な発想でお楽しみください。

講座

持ってくるもの：

1リットル牛乳パック箱のまま1本
飾り付けるもの(包装紙やおりがみ、
マスキングテープなどお好みで)、はさみ、
カッター、定規、えんぴつ、カラーペン、
のり、木工用ボンド、お手拭き



3

『女性のための
プチ起業セミナー&交流会』

定員
6名

新

8月20日(水) 午後1時30分～午後3時

講師 鎌田 香 先生(県よろず支援拠点サブチーフコーディネーター)

起業・経営に関する基本的なことを知りたい！企業仲
間・人脈をつくりたい！方、お気軽にご参加ください。

【お知らせ】

8月13日(水)～15日(金)はお盆のため休館します。

無料

要予約

予約方法:開催日の10日前までに電話またはメールでご予約ください。
申込者多数の場合は抽選を行い、外れた方のみ1週間前までに連絡します。

赤ちゃんの遊びと
おはなしの会

保健師から赤ちゃんの生活リズムに
ついてのお話と保育士による
遊びと絵本の読み聞かせです。

催し

8月8日(金)

午前10時15分～(30分程度)

※当日までの予約要

おはなし会

「こけけ」グループ
によるおはなし会です。

8月20日(水)

午前10時30分～午前11時30分

さんかく△ひろば

男女共同参画について、みんなで
お話しませんか。



参加費
200円
(コーヒー代)

8月7日(木)

午後2時～午後4時

永吉銀座(吹上町永吉14190-1)

居場所カフェ「HYGGE(ヒュッゲ)」
とのコラボ開催!!

相談

健康相談(保健師)

8月8日(金)
午前10時～正午

健康相談(助産師)

8月6日(水)
午前10時～正午



※「催し」・「相談」は予約不要です。

～ひとりで悩んでいませんか～

心のモヤモヤ相談

8/1(金)、8/20(水)、8/29(金)

日置市「市民のための相談室」

相談ダイヤル：099-273-2160



【時間】午前10時～午後4時
【場所】日置市男女共同参画センター



月曜日～金曜日 午前8時30分～午後4時30分
(祝日を除く) <相談無料・秘密厳守>

～『鹿児島県男女共同参画地域推進員』による コラムの連載を始めました～

今回は番外編です。日置市男女参画専門員によるコラムをお届けします。



私にとって、「男女共同参画」との出会いは20年以上前、知人に男女共同参画講座に誘われた時だった。その頃の私は「本音と建て前が当たり前」で、いろいろな場面で感じる“格差に対するモヤモヤした気持ち”に蓋をして生きており、「皆に合わせて同調すること＝生きる術(すべ)」であったため、正直、その講座にびっくりしたし、少しハラハラしながら聴いたのを思い出す。

20年後の今、時代も少しずつ変化してきた。再び「男女共同参画基礎講座」や「アサーティブコミュニケーション」、「ハラスメント講座」、「アンガーマネジメント」、「ほめ日記」など、数々の講座を受講し、学びなおすことで、〈人権尊重〉や〈違いの素晴らしさ〉を知ることの大切さを改めて感じている。

「自分にとっての当たり前」である価値観、感覚、得意分野や苦手なもの、好きなものや嫌いなこと、それはみな違う。そんなことは、当たり前としてわかっているけれど、誰もが、価値観の違いからくる人間関係のストレスに悩みながら生きている。不安や心配も絶えない。

しかし、見方を変えればその「違いは宝」であり、違いこそがこの世界で唯一無二の存在である「わたし」を形成している。

「誰でもどこでも自分らしくいられる社会」を目指すために、

「わたしがわたしの一番の味方であること」

「わたしがわたしの人生を大切に生きること」 がとても大切な。

自分を大事にすることで、周りの人たちにも優しい気持ちが派生していくだろう。
すべての人が自分らしく生きられる社会をみんなでつくりたい。

(男女共同参画専門員のつばやき)



日置市男女共同参画センター

日置市男女共同参画センターをさらに親しみやすく、日日novaとも相性がよく、なじみやすい場所とするために、このたび日置市男女共同参画センターの愛称とロゴを作成しました!!

★愛称:「さんかくのぼ」

★ロゴデザインの意味:心の悩みを打ち明ける場として、相談のイメージを“吹き出し”で表現し、「さんかくのぼ」の「さ」の字を顔に見立て笑顔で解決できるイメージを表現しています。

日置市男女共同参画センター(さんかくのぼ)

【住 所】 日置市日吉町日置493番地(日日nova 1階)
【電 話】 090-3194-8466
【メール】 hiokisankaku@gmail.com
【開館日】 日、水、金(祝日の場合は休館) 午前10時～午後4時

Instagram ↓



※ 保育士(育児相談)および、モヤモヤ相談(例:自分自身、家庭、地域、職場、人間関係の悩みなど)は、いつでも受け付けています。お気軽にご利用ください。

●開催日時・会場

	日時	会場
第1回	8月29日(金)	1階 多目的ホール
第2回	9月5日(金)	
第3回	9月12日(金)	2階 大会議室
第4回	9月19日(金)	1階 多目的ホール
第5回	9月26日(金)	
第6回	10月3日(金)	2階 大会議室
第7回	10月10日(金)	
第8回	10月17日(金)	1階 多目的ホール
第9回	10月24日(金)	
第10回	11月7日(金)	2階 大会議室
第11回	11月14日(金)	1階 多目的ホール
第12回	11月21日(金)	

午後1時30分から午後3時

※会場・時間をお間違えのないようご注意ください。

✿ チャレンジ 脳トレ ✿

◎ 100 から7ずつ引いた数を言って行きましょう！

✿ チャレンジ 筋トレ ✿

- ① 足を肩幅に開き背筋を伸ばして立ちます。
 - ② 視線をあげ、ゆっくりかかとを浮かします。
- ※ 体幹が不安定な場合は洗面台や壁につかまりましょう。
- ※ 慣れてきたらお尻の筋肉も意識してみましょう。

