



30代・40代のための

# 私のオーダーメイド「きれい」プラン

神戸女子大学・神戸女子短期大学は、学生と教職員が地域と関わりをもち、様々な地域連携活動を行ってきました。しかし、新型コロナウイルス感染拡大によりこれらの活動も難しくなり、新たな地域連携活動の姿を模索し続けています。

さて、このたび、新たに「女性活躍推進講座」を立ち上げることになりました。この講座は、あらゆる人が活躍できる社会の実現に寄与することを目的としています。本講座が参加される皆様の新たな扉をひらく端緒となることを願っています。

今年度は、「きれい」をテーマとし、忙しい毎日を送っている人たちに「自分のからだと向き合う」時間を持ってもらうことを目標としました。講座を担当するのは本学の教員たちです。わかりやすく丁寧な解説をもとに、自分に向き合うオーダーメイドの「きれいプラン」を描いてみませんか？

女性活躍推進講座運営委員会 委員長 梶木 典子  
(神戸女子大学 家政学部 家政学科)

きれいを  
維持する

「自分のからだを知ろう！」

基礎体測等や簡易的なロコモティブシンドロームチェックを行い、現在のからだの状態を確認します。健康寿命を延ばしていくために学びを深めていきましょう。

11月5日(土)

14:00-16:00 (13:00 開場) 雨天決行

会場

神戸女子大学須磨キャンパス  
G館 体育文化ホール

MAIN PROGRAM

きれいを  
重ねる

「女性ホルモンのしくみ」

女性ホルモンによって、女性の身体は様々な恩恵を受けています。そのしくみを知ることで、身体や心に生じる不調の理由がわかるはず。これからもきれいに年を重ねていくことを目指しましょう。

きれいを  
意識する

「ちょこっとエクササイズ」

下腹、二の腕、背中のはみ出し肉、内ももなど、ちょっと気になる部分をちょこっとの時間と意識で引き締めるエクササイズをご紹介します。

充実の託児  
プログラム付き  
※事前申込制

きれいを  
みがく

「私たちの日々のごはん」

毎日のごはんについて、作り手も一緒に食べる人たちも、健やかにいられるためのちょっとした工夫を、一緒に考えてみましょう。

お申込みは  
こちら↓



定員

50名 ※メインプログラム参加者のみ。子どもや付き添い人の数は含みません。

参加費

500円 ※メインプログラム参加者のみ。イベント当日に受付で徴収いたします。

申込締切

10月28日(金) ※定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。

その他

託児付き・駐車場有り ※事前申込みが必要です。

詳細は裏面をご確認ください。

## メインプログラム詳細

コーディネーター：泉 妙子（健康福祉学部 社会福祉学科）

### 1. 自分のからだを知ろう！

講師：住本 純（神戸女子大学 文学部 教育学科）

基礎体測等や簡易的なロコモティブシンドロームチェックを行い、現在のからだの状態を確認します。健康寿命を延ばしていくために学びを深めていきましょう。



### 2. ちょっとエクササイズ

講師：矢野 真理（神戸女子短期大学 幼児教育学科）

下腹、二の腕、背中のはみ出し肉、内ももなど、ちょっと気になる部分をちょっとの時間と意識で引き締めるエクササイズをご紹介します。



### 3. 私たちの日々のごはん

講師：清水 扶美（神戸女子大学 家政学部 管理栄養士養成課程）

毎日のごはんについて、作り手も一緒に食べる人たちも、健やかにいられるためのちょっとした工夫を、一緒に考えてみましょう。



### 4. 女性ホルモンのしくみ

講師：牛越 幸子（神戸女子大学 看護学部 看護学科）

女性ホルモンによって、女性の身体は様々な恩恵を受けています。そのしくみを知ることで、身体や心に生じる不調の理由がわかるはずです。これからもきれいに年を重ねていくことを目指しましょう。



## 託児プログラム詳細（事前申込みが必要です。）

### ピヨピヨコーナー

対象 0~2 歳  
(生後3ヵ月から可)

#### 持ち物

着替え一式、オムツ、飲み物、ミルク  
※すべての持ち物に名前をご記入ください。  
授乳スペースもご用意しています。

担当 石田 裕子  
(神戸女子大学 文学部 教育学科)



### アドベンチャーランド

対象 3 歳以上

#### 持ち物

上履き、飲み物、運動に適した服装  
体育館に設置した様々なゲームをクリアできるか、幼児も小学生も自分の力に応じて楽しむことができます。ぜひ体験してください！

担当 住本 純  
(神戸女子大学 文学部 教育学科)

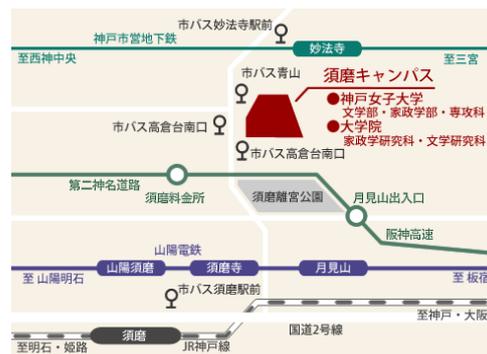


■新型コロナウイルス感染症防止対策について  
マスク着用、非接触検温、手指消毒にご協力をお願いいたします。

■気象警報発令による講座中止について  
午前 11 時時点で神戸市に、下記の気象警報/特別警報の何れかが発令された場合は（またその後解除された場合も）、講座を延期とせず、中止とさせていただきます。また、個別のご連絡は行いませんので、予めご了承ください。

気象警報/特別警報：大雨（土砂災害警戒情報含む）、暴風、暴風雪、大雪

■会場までのアクセス（※車でお越しになる方は、事前申込みが必要です。）  
〒654-8585 神戸市須磨区東須磨青山2-1 / TEL:078-737-2484（月～金 9:30～17:00）  
JR・山陽「須磨駅」または地下鉄「妙法寺駅」より市バス 75 系統「高倉台南口」下車、徒歩 3 分



※ 皆さまよりご提供いただいた個人情報は、法令に従って安全かつ適切に取り扱います。個人に関わる情報については、当業務に関わる目的にのみ使用いたします。

※ 講師の都合、天災等やむを得ない事情で、講座内容・日時等が変更や中止になる場合があります。大学の公式ホームページでお知らせします。ご了承ください。