

menu

コーディネーター：泉 妙子（健康福祉学部 社会福祉学科）

01.女性ホルモンのしくみ (30分)

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よ。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。



02.自分のからだを知ろう！ (20分)

講師：住本 純（神戸女子大学 文学部 教育学科）

基礎体力測定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。



03.心も体もリフレッシュ (15分)

講師：矢野 真理（神戸女子短期大学 幼児教育学科）

心地よい音楽を聴きながら心と体をほぐすエクササイズをご紹介します。



04.暮らしの中のごはん (30分)

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）

毎日の暮らしの中で、作り手と一緒に食べる人たちの健やかさにつながるようなごはんを、一緒に考えてみましょう。



託児プログラム (事前申込制)

ピョピョコーナー

対象 0~2歳 (定員 10名)
(生後3ヵ月から可)



持ち物 ※持ち物に名前記入。

着替え一式、オムツ、
ミルクなどの飲み物
授乳スペース有

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 (定員 30名)



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

非接触検温、手指消毒、咳などの症状がある場合はマスク着用にご協力をお願いいたします。

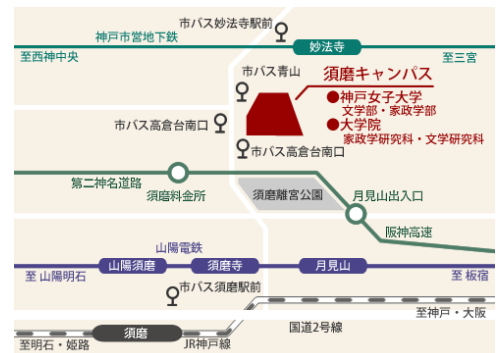
気象警報発令による講座中止について

午前7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

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。個人に関する情報については、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。



神戸女子大学
神戸女子短期大学

女性活躍推進講座

30代・40代のための

私のオーダーメイド “きれい”プラン 2023

昨年度からスタートした本講座は、参加者の皆様が自分自身に向き合い、個々のライフスタイルに合わせたプランを考える機会を提供しています。また、さまざまな視点や経験を持つ方々との交流を通じて、より豊かな学びと成果を得ることができます。未来への可能性を広げるための特別なプログラムに、ぜひご参加ください。

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）

2023

10.28 (土)



託児付
講座

主催 | 神戸女子大学・神戸女子短期大学 女性活躍推進講座運営委員会
後援 | 神戸市

時 間 | 10:00-12:00 (9:30 開場 / 希望者は、基礎体力測定や親子遊びタイム)

場 所 | 神戸女子大学須磨キャンパス G 館体育文化ホール

定 員 | 50 名 (メインプログラム)

参加費 | 500 円 (※保険料として、当日受付にて徴収させていただきます。)

その他 | 託児付・駐車場有 (事前申込制)

申込締切

10.20(金)

昨年の様子

お申込み

問合せ

神戸女子大学・神戸女子短期大学
地域連携推進事務室

〒654-8585 神戸市須磨区東須磨青山 2-1
TEL | 078-737-2484 (平日 09:30-17:00)
MAIL | wu-chiikirenkei@yg.kobe-wu.ac.jp

