

かさま男女共同参画推進フォーラム2013

入場無料

日時 11月10日(日) 開場：正午

会場 友部公民館3階大ホール

スケジュール(予定)

- 午後0時40分 オープニング
シルバリーハビリ体操体験
- 午後1時 開会
- 午後1時15分 男女共同参画推進作品入賞者表彰式
- 午後1時40分 男女共同参画推進事業者認定式
- 午後2時 講演(午後3時30分終了予定)

入場 無料

話 児 10月31日までに要予約

※地域ポイント対象事業です。ポイントカードをお持ちください。参加者には1ポイントが付与されます。

【主催】 笠間市

【企画運営】 笠間市男女共同参画推進連絡協議会

【申込み・問合せ】

秘書課 男女共同参画推進室(内線225)

講演内容

被災地からのメッセージ 被災者支援に取り組んで
「防災・災害復興に女性の視点を」



講師 ^{むなかた えみこ} 宗片 恵美子さん

東日本大震災の被災地で復興に向けて活動し、被災女性の支援活動を続けています。被災地の状況と、男女共同参画の視点から考える防災・災害復興について講演いただきます。

講師プロフィール

NPO法人イコールネット仙台代表理事
内閣府男女共同参画会議議員、女性のチャレンジ賞受賞。
被災地で、「洗濯代行ボランティア」「被災女性のための語り合いサロン」等に取り組み、「東日本大震災に伴う『震災と女性』に関する調査」を実施。
「男女共同参画の視点からみる防災・災害復興対策に関する提言」をまとめる。

ご利用ください ゆがいふれあいセンター

◎使用時間

| 区分 | | 時間 |
|------------------|--------|-------------|
| 全館 | 通年 | 10:00~20:00 |
| | 祝日・日曜日 | 10:00~18:00 |
| 浴場 | 通年 | 12:00~20:00 |
| | 祝日・日曜日 | 12:00~18:00 |
| グラウンド パターゴルフ場 | 通年 | 10:00~18:30 |
| | 祝日・日曜日 | 10:00~18:00 |

◎使用料金表

| | 大人 | 小・中学生 |
|-------------|-----------------|-------|
| 全館(1人1回につき) | 500円 | 200円 |
| 回数券 | 5,000円(5,500円分) | |
| | 3,000円(3,300円分) | |
| | 2,000円(2,200円分) | |
| グラウンド | 無料 ※団体利用のみ | |
| パターゴルフ場 | 1人1回200円 | |
| 各種プログラム参加料 | 300円(1回) | |
| コース型教室参加料 | 3,000円~8,000円 | |

笠間・水戸環境組合ゆがいふれあいセンターは『健康増進施設』として、プール・浴場のほかにマシンジム・スタジオを新たに設置しました。また、エアロピクスやヨガなどの各種プログラムや水泳教室等も行っていきます。健康づくりに、リフレッシュに、ぜひご利用ください。

◎プログラム内容 ※時間・スケジュールなどはお問い合わせください。

シンプルエアロ

基本動作を繰り返し、体力作りをしながらエアロピクスに慣れていただくクラス。

シェイプエアロ

『歩く』動作を基本に構成し、膝や腰への負担を抑え、エアロピクスに慣れてきた方向けのクラス。

シンプルステップ

基本のステップパターン、基本動作を身につけるステップエクササイズ初心者向けクラス。

ZUMBA(ズンバ)

ラテンを始めとした世界中のダンスを取り入れ、楽しみながら脂肪燃焼できるクラス。

ボディアタックテック&30

動作確認とエアロピクスエクササイズ本来のダイナミックな動きを取り入れ、楽しさを追求したパワフルなクラス。

ボクササイズ

音楽にのってボクシングの動きをすることで体脂肪を燃焼するエクササイズクラス。

マットサイエンス

ヨガ・ピラティスで体幹部を鍛える進化した最新プログラムクラス。

ボディバランス

ヨガ・太極拳・ピラティスの要素をとり入れた、身体のバランスを整えるクラス。

ヨガ

心身をリラックスさせ、柔軟性を養うとともに、ストレス解消にも効果的なクラス。



【問合せ】笠間・水戸環境組合ゆがいふれあいセンター TEL 0296-78-3796