

参加
無料

はじめての一步

～私らしくはじめよう～

私たちの暮らす地域がよりよくなるために、私にできることを
何かやってみたいけど、何からはじめたらいいだろう...
そんなあなたの「はじめての一步」を応援するセミナーです。
私の想いをカタチにする「はじめての一步」を
一緒に踏み出してみませんか。

お気軽に
ご参加ください♪



第1回

11月13日（日）13:30～16:00 音楽スタジオ

＼アバンセ館長のミニ講義／

①ジェンダー平等って何？

最近よく耳にする「ジェンダー平等」
何だか難しそうだけど実は身近なことです。
第1回ではSDGs（持続可能な開発目標）を通して
「ジェンダー平等」について学びます。



▶講師 田口 香津子
(佐賀県立男女共同参画センター館長)

②自分と向き合うヨガ時間

アバンセ館長のミニ講義の後は、
ヨガでリラックス♪
心と体をほぐしながら、自分の
内面と向き合しましょう。



▶講師 中村よもぎ直子（永松直子）さん
(まちの中間支援TENつなぎ代表、ヨガ講師)

第2回

11月19日（土）13:30～16:00 第3研修室

想いが伝わる話し方

周りの人と関わるときに欠かせない
コミュニケーション。
伝えたはずなのに伝わっていない...
そんなコミュニケーションの一方通行
をなくすために、想いが伝わる
話し方を学びます。



▶講師 藤重 知子さん
(合同会社ふじこカンパニー代表、声と話し方コンサルタント)

第3回

11月26日（土）13:30～16:00 第3研修室

はじめての一步 ～私らしくはじめよう～

地域の情報発信や市民活動の支援など、
すでに地域で活動されているお二方を
パネリストに迎え、活動をはじめた
きっかけやこれまでの経験、今後の展
望などをお話いただきます。



▶コーディネーター 田口館長
▶パネリスト 江藤 裕子さん（ウェブメディア『大字基山』編集長）
▶パネリスト 中村よもぎ直子さん

- ▶対象：下記にあてはまる女性
①佐賀県内に在住・在勤・在学の方
②原則、全講座に参加できる方
- ▶定員：20名程度（先着順・定員になり次第締切）
- ▶会場：アバンセ 音楽スタジオ・第3研修室
- ▶申込：右の二次元コードの申込フォームから
申込みいただくかまたはFAX・メール・電話・
窓口のいずれかで、裏面申込書の必要事項に
ついてお知らせください。
- ▶一時保育：生後6か月から就学前まで・若干名
11/2（水）までに要申込・無料



▶申込・問合せ先

佐賀県立男女共同参画センター（アバンセ）

〒840-0815 佐賀市天神三丁目2-11

TEL：0952-26-0011 FAX：0952-25-5591

Eメール danjo@avance.or.jp

アバンセ info

▶アバンセの研修室やホール等、有料施設の予約
状況は右の二次元コードから検索できます。→



▶裏面もご覧ください

講師・パネリストプロフィール

第1・3回 講師/コーディネーター



田口 香津子

(佐賀県立男女共同参画センター館長)

宮崎大学教育学部研究補佐員、心療内科心理療士、児童相談所心理判定員（非常勤）。1983年佐賀女子短期大学助手。その後専任講師、准教授を経て、2005年より教授。2014年副学長、2018年学長、2022年3月退職。4月アバンセ館長就任。

専門は、障がい児保育、教育相談、保育臨床心理学。臨床心理士（1991～2016年）として各種相談業務に携わる。

■認定NPO法人被害者支援ネットワーク佐賀VOISS 理事長

第1・3回 講師/パネリスト



中村よもぎ直子（永松直子）さん

(まちの中間支援TENつなぎ代表、ヨガ講師)

観光案内所勤務時に、観光客のみならず、地域や商店の方々、まちづくりに関心のある市民が世間話や相談に来るようになり、「頑張る方々を応援したい！」という思いから中間支援系NPOに転職。現在は「まちの中間支援 TENつなぎ」として、CSO/NPOの支援業務や相談、セミナー事業、武雄市×武雄高校まちづくり参画事業等を通して、人材育成や支援に取り組む。また、ヨガ講師としてヨガの指導も行っている。

■武雄市市民協働コーディネーター

■佐賀新聞地域リポーター

第2回 講師



藤重 知子さん

(合同会社ふじこカンパニー代表、
声と話し方コンサルタント)

専業主婦から地域情報番組キャスター、ナレーターを経て、講師として独立。一人一人の魅力や強みを引き出し、行動につなげる各種研修・講演を実施。40代で福岡教育大学大学院に進学、国家資格キャリアコンサルタント資格取得など学び続ける姿勢を実践しながら人材育成をライフワークに活動中。

■国家資格キャリアコンサルタント

■JCDA認定CDA（キャリア・ディベロップメント・アドバイザー）

第3回 パネリスト



江藤 裕子さん

(ウェブメディア『大字基山』編集長)

都内の戦略・マーケティングPR会社に勤務し、ファッションから食品、電化製品までさまざまな分野の広報を経験した後、結婚を機に退職。2012年、佐賀県基山町に移住。2017年より大字基山編集部を立ち上げ、代表および編集長を務める。フリーの編集者、ライターとしても活動中。

■2020年度佐賀さいこう表彰（女性活躍推進部門）受賞

■SAGAローカリストアカデミー ローカリスト（2021年度）

FAXでお申し込みの場合は以下のフォームにご記入ください FAX 0952-25-5591

地域で活躍する女性のための
セミナー 参加申込書

※お申し込み後、5日経過しても参加の可否について連絡がない場合は、アバンセまでご連絡ください。
※お申し込みの際に収集した個人情報、本事業の目的以外で使用することはありません。
※本講座の様子を撮影した写真等は、アバンセのホームページ等に掲載させていただく場合がありますので、予めご了承ください。

フリガナ

年 代

電 話 番 号

氏 名

歳 代

住 所

〒

(参加決定通知書や一時保育に必要な書類をお送りします)

メー
ル
ア
ド
レ
ス

※パソコンからのメールが確認できるアドレス

所属団体（グループ）が
ある場合
名称・主な活動一時保育(11/2締切)
※原則生後6か月～就学前☐不要

お子さんの名前（フリガナ）・月齢

お子さんの名前（フリガナ）・月齢

☐希望
(右欄も記入)

(歳 か月)

(歳 か月)

受講される皆様へのお願い

新型コロナウイルス感染防止のため、以下の点についてご協力をお願いします。

- ・講座当日の検温 ・マスクの着用 ・受付での手指消毒
 - ・発熱、咳などの症状がみられる場合は、参加をご遠慮ください。
 - ・講座中は定期的に換気を行います。各自衣服にて調節をお願いします。
- ※今後の感染拡大の状況等により、内容の変更等を行う場合があります。