



佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

0952-26-0011

交通アクセス

お問い合わせ

男女共同参画センター

生涯学習センター

DV総合対策センター

相談する

図書を借りる

視聴覚機材や
PCを借りる

ホールや研修室を
借りる

[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [令和元年度](#) > [県民講師チャレンジ講座](#) > 令和元年度 県民講師チャレンジ講座（7講座）の紹介

令和元年度 県民講師チャレンジ講座（7講座）の紹介

県民講師チャレンジ講座は、公募により県民自ら講師となり、講座を開催する事業です。

初めて講師となる方や、新たな分野で講師にチャレンジされる方などの実践力を高める機会として、7企画の講座を開催しました。

各講座「講座レポート」でもご紹介しています。是非ご覧ください。



講座名 ポジティブスイッチを見つけよう！

講師名 まなこ ともよ 眞名子 知世

講座内容 ワークを通して自分について理解し、心のモヤモヤを解消する方法や考え方、日常での取り入れ方を学び、自分で心を整えるための『ポジティブスイッチ』について考える。



講座名 昔は着れた！着付け経験者のためのキモノ講座

講師名 いしくま ゆうこ 石隈 裕子

講座内容 着物に触れたい、着たいという気持ちを持っているがなかなか踏み出せない人のために、気軽に着られて苦しくない着付けを紹介する。



講座名 楽しくみんなで姿勢改善体操

講師名 いとう ようこ 伊東 洋子

講座内容 普段の生活の中で体をケアし、健康を維持することの大切さを学び、体の筋肉をゆるめて姿勢を改善するリンパケア『キラバタ体操』を体験する。



講座名 イスに座って だれでも健康体操♪

講師名 はら まいこ 原 麻衣子

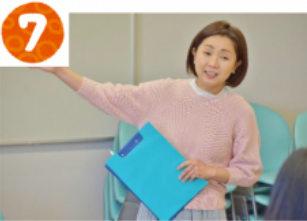
講座内容 ガンパ/レールボールを使った筋力アップやストレッチを体験する。誰でも簡単にできる簡単な運動や認知症予防にもなる脳トレを加えた運動などを紹介する。



講座名 今日を笑顔に！コミュニケーションの見方、考え方
いのうえ としひろ
講師名 井上 利弘
講座内容 コミュニケーションの必要性、目的などを再確認し、相手を理解し合い、思いやるコミュニケーションについて学ぶ。



講座名 お部屋の片付け 初めの一步 講座
つめの まゆみ
講師名 梅野 真由美
講座内容 自分の心の整理をして、それを踏まえた片付けの仕組みを作る『ライフオーガナイズ』という手法を紹介し、心とお部屋の片付けについて考える。



講座名 子育てママの時短家事トークセミナー
いむもと ひろみ
講師名 岩本 宏美
講座内容 ワークショップを通して、子育て世代の家事について語り合い、悩みやアイデアを共有しながら自分に合った家事を見つける。

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)



佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

TEL : 0952-26-0011
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんだんどの森内)

交通アクセス

お問い合わせ

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分
日曜・祝日：8時30分～17時00分
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日（祝日も含む）
12月29日から翌年1月3日まで

館内フロアマップ

施設利用の手続き

利用料金表

施設利用Q&A

アバンセレストラン
「あいちゃん農園」
お問い合わせは
080-4312-4831