

自分らしく自由に生きる

～思い込みからの脱却・
自分を活かした生き方を～

講演会

会場：春日謙信交流館

集会室1・2

日時

11月9日(土)

午後2時～4時

参加無料

定員：50名

(要申込、申込順)

申込開始日

10月7日(月)

保育ルーム申込期間

10月7日(月)～31日(木)

※保育ルームは対象：6ヵ月以上～就学前
定員7人 申込順となります。

自分を固定観念で縛って損をしていませんか。固定観念を取り除いたより自由で柔軟な生き方についての講演を聴いて、この機会に考え参加者で話し合ってみませんか。



講師：清水心澄さん 仏画師

「ほのぼのの観音」と称した観音様の絵画製作とその御披露目を柱に、詰まる心の解放役として精進されています。
国内他海外など各地で個展を行っています。

企画・運営団体の紹介「男女共同参画を応援する市民の会」

男性も女性も共に住みやすい“まち”にするために、男女共同参画推進センターに登録し、活動している市民団体です。月に1回、なんでも話し合えるサロンを開いています。(問い合わせ先)増田090-5534-9624

<申し込み・問合せ>ウイズじょうえつ(上越市男女共同参画推進センター)

〒943-0821

上越市土橋2554 上越市市民プラザ2階 電話：025-527-3624

FAX：025-522-8240 E-mail：d-sankaku@city.joetsu.lg.jp

受付時間：平日8：30～17：15(土・日・祝・市民プラザ休館日(第3水曜日)を除く)



市ホームページからの申込はこちらから

この講座は、上越市が男女共同参画推進センター登録団体に事業を委託しています。

企画・運営：男女共同参画を応援する市民の会



受付は
10/7(月)から
期日前の申込は
ご遠慮ください

上越市男女共同参画推進センター講座

11月9日(土)「自分らしく自由に生きる講演会」

参加申込書

- ◆ 参加ご希望の方は、必要事項を市ホームページ、電話、FAX、メールのいずれかでお申し込みください。申込受付は10月7日(月)からです。
- ◆ お申し込みは「1人につき1申込」でお願いします。
- ◆ 定員については申込順となります。定員を超えた場合は、お断りのご連絡をさせていただきます。

市ホームページ
からの申込は
こちらから



ふりがな 氏名	電話番号(日中連絡が取れる番号)	
	FAX番号	
住所		
保育を 希望する場合	お子さんの お名前 ふりがな 年齢(歳 力月)・性別()	特別に配慮すること(あれば記入)
	お子さんの お名前 ふりがな 年齢(歳 力月)・性別()	特別に配慮すること(あれば記入)

※個人情報の利用目的…申込書に記入いただく個人情報は、受講者名簿の作成、必要な場合の連絡以外には使用しません。

保育ルームについて(無料)

- ・対象：6か月～就学前
- ・定員：7人(申込順)
- ・申込締切：10月31日(木)

保育希望の方へは保育連絡票を送付しますので、「郵便番号」「住所」を必ずご記入ください。

欠席連絡について

都合が悪くなり欠席する場合、また保育が不要になった場合は、当センターまでご連絡ください(電話 025-527-3624)。

電話:平日 8:30~17:15 土曜 9:00~17:00

※土曜は、男女共同参画推進センターはお休みです。

女性相談の相談員にお伝えください。