

ゆいぽ〜と通信

2015年

No.15

1・2・3月号

新年あいさつ

2015年の年明けに、新春のお喜びを申し上げます。
今年、みなさまにとって穏やかな良い年でありますように祈念いたします。
昨年は、8・20豪雨災害が甚大な被害をもたらしました。被災地のみなさまへの支援の手を離さないで、一日も早い復旧復興に向けての応援をしてみたいと存じます。
安心して子育てをしながら、仕事が続けられる社会づくりに今年も知恵を出し合い、連携を図ってまいります。市民のみなさまと一緒に多種多様な事業を展開してまいります。

広島市男女共同参画推進センター センター長 信政ちえ子

イベント・講座 カレンダー

1月

6	火	絵手紙講座
7	水	フィットネス第4期スタート(水曜日コース)
8	木	フィットネス第4期スタート(木曜日コース) 無料面接相談(法律)
9	金	託児サポーター養成講座
15	木	資料室展示『男性作家作品の魅力』 開催(～3/29)
16	金	おやこひろば、 託児サポーター養成講座 育休ロールモデル交流会
22	木	無料面接相談(就労支援/こころ)
23	金	託児サポーター養成講座

2月

5	木	無料面接相談(法律)
7	土	育休カフェ@広島
10	火	絵手紙講座
12	木	無料面接相談(法律)
13	金	おやこひろば
19	木	無料面接相談(就労支援)
20	金	おやこひろば
22	日	ゆいぽーとまつり
26	木	無料面接相談(こころ)
28	土	男女共同参画推進員養成講座

3月

5	木	無料面接相談(法律)
7	土	広島弁護士会 自死遺族の直面する問題を考えるシンポジウム
8	日	国際女性デーひろしま
12	木	無料面接相談(法律)
13	金	おやこひろば
15	日	男女共同参画推進員フォローアップ研修(予定)
19	木	無料面接相談(就労支援)
20	金	おやこひろば
26	木	無料面接相談(こころ)

*フィットネス第4期 毎週水・木曜日開催
ヨガ・ピラティス・ZUMBA など計6コース

ゆいぽーとまつり開催!!

日時:平成27年2月22日(日)

10:00~15:30

★どなたでもご来場いただけます★

ゆいぽーとに登録して活動している団体・グループが
1年間の活動の成果を発表します。
ステージ発表、展示発表・即売会・体験コーナー・お楽しみ抽選会 など
楽しい催しが盛りだくさんです♪

今年の
ゆいぽーとまつりは...
"1日にぎっしりと凝縮して
開催します!"

昨年のまつりの様子



ゆいぽーとで、
こんな事ができるんだ～

誰でも活動に
参加出来るんだって!

ゆいぽーとの魅力を発見しに、遊びにきてくださいね♪

2015年度 親子農業体験

呉市安浦町の「ゆいぽーと農園」で、年間をとおして畑のお世話や野菜の植え付け・収穫などを体験する小学生の親子さんを募集します!

〈全5回〉



●日程: 4月26日(日) 6月21日(日)
(予定) 7月19日(日) 9月13日(日)
11月22日(日)



ゆいぽーとより 貸切バスで送迎!

●対象: 年間でご参加いただける小学生とその保護者

●参加費: 大人1人8,000円(1年間の参加費)
小学生無料

●応募締切: 定員になり次第締切(先着順)

●申込・問い合わせ: ゆいぽーと



参加者募集!



ゆいぽーと フィットネス

第4期
募集中

募集定員: 各コース 女性 先着40名

参加費: 通常 7,000円
託児つき 8,500円
(10回分・税込)

申込・問い合わせ: ゆいぽーと

水曜日コース 1月7日~スタート
木曜日コース 1月8日~スタート

★託児つきコースあり【各コース先着10名】

※各コースの内容をご紹介します※

随時見学可! (要事前連絡)

※★印は運動量の目安

■水曜日コース

ピラティス(託児つき) / 13:00~14:00 / Kei☆(けい) / ★

「骨盤を安定」させることにより体の中心をとらえ、内側から鍛えていきます。意識的な呼吸と動きにより姿勢が改善され、筋力バランスがとれ、流れるような優美さが期待できるエクササイズ。ストレッチしながら身体も心もリラクゼーションさせていきます。

ZUMBA / 19:00~20:00 / 角谷 薫子 / ★★

ラテンを中心に世界中の音楽に合わせて楽しみながら行うダンス系フィットネスエクササイズ。効果として、心肺機能の向上、多くのカロリー消費、ストレス解消などが期待できます。ダンスが得意でない人も初心者の方、もちろん年齢にも関係なくお気軽にご参加いただけます。

■木曜日コース

アンチエイジング・エクササイズ(託児つき) / 9:30~10:30 / 木原 育恵 / ★★

「年を重ねても美しくいたい」この思いを叶えるためのエクササイズ。有酸素運動(脂肪燃焼)、全身シェイプアップ(二の腕、ウエスト、バストアップ、内もも、ヒップアップ、美しくびれ作り)、産後の機能回復、骨盤底筋の強化などを行います。

骨盤ビューティー・エクササイズ(託児つき) / 11:00~12:00 / 手嶋 恵 / ★★

骨盤の中には女性にとって大事な臓器がいくつも入っています。骨盤・内・外・底の筋肉を無理せず楽しく鍛えて、健康で美しい女性を目指します。

ヨガ(託児つき) / 14:30~15:30 / 西山 由香里 / ★

初心者の方向けの身体に優しいヨガ。運動経験のない方もご参加できる内容です。自己免疫力を高める効果のほか、関節可動域を広げ、柔軟性を少しずつ高めることで姿勢の改善や、怪我の予防にもつながります。

ビューティフル・シェイプ / 19:00~20:00 / TAKA(たか) / ★

タオルを使って身体をほぐす体操。肩甲骨や骨盤を動かすことで、内臓の筋肉を刺激して内臓脂肪を燃やします。循環器の働きを良くし、体温を芯から温かくしていきます。必要なものはタオルだけ!!

ゆいぽーとは
カラーコピーが **安い!!**
100枚以上のコピーの場合、
1枚なんと5円!!!

※用紙持込みの場合に限ります

機関紙やチラシ作りに、
ぜひご利用ください!

★ご利用の前に、2階受付へお声掛け下さい★

団体登録更新について

団体登録更新の時期が近づいてきました。

現在、登録されている団体・グループは更新手続きが必要です。

【提出書類】①団体の会則 ②H26年度事業報告(予定)

③H27年度事業計画(案) ④団体会員名簿

※②③は収支決算・予算を必ず入れてください。

※1月17日(土)代表者会議で資料をお渡しします。

平成27年2月1日(日)~2月28日(土)まで

お早目に更新していただくと、来年度(4月1日以降)からの利用がスムーズになります。

更新時期は混雑しやすく、お待ちいただく場合がございます。

ご理解ご協力をお願いいたします。なお、新規登録は随時行っています。

〈編集後記〉

今年度最後のゆいぽーと通信の発行となりました。イベントや講座のご案内、お知らせなどを通して、ゆいぽーとの手を知っていただき、より多くの方に足を運んでいただきたいという思いを込めて、1年間「ゆいぽーと通信」を作らせていただきました。3ヶ月に1度の発行のため、ご不便をおかけする点もあるかと思いますが、少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。今後とも「ゆいぽーと」と「ゆいぽーと通信」をどうぞよろしくお願い申し上げます。

広島市男女共同参画推進センター

ゆいぽーと

〒730-0051 広島市中区大手町5丁目6番9号(タカノ橋商店街入口)

TEL 082-248-3320 FAX 082-248-4476

Mail: info-y@yui-port.city.hiroshima.jp

http://www.yui-port.city.hiroshima.jp/

ホームページでは、施設の利用案内をはじめ、イベントや講座のご案内など、ゆいぽーとからのお知らせを随時更新しています

開館時間 / 9:00~21:00(受付は20:00まで)

休館日 / 月曜日、祝日法に規定する休日、月曜日が休日の場合は直後の休日でない日、8月6日、年末年始(12月29~1月3日)



メルマガ会員募集中!! 「ゆいぽーとキラリ通信」〈毎月15日と月末配信〉登録はホームページで!