

函 市 民

令和4年(2022年)9月 7日

各報道機関 様

市民部市民・男女共同参画課長

女性つながりサポート事業アウトリーチ型相談イベントの実施について

このことについて、当課がにっぽん生活文化楽会に委託しております「女性つながりサポート事業アウトリーチ型相談イベント」として、女性への相談支援，ワークショップ，居場所，生理用品の提供を一体化し，まちなかで開催するイベント「ふーめるらぼ〜ごきげんな私でいるために〜」を実施いたしますので，報道のご協力をお願いいたします。

記

- 1 事業の概要 別紙のとおり

(市民・男女共同参画課 担当：田中 電話 21-3470)

函館市女性つながりサポート事業 アウトリーチ型相談イベント

ふいーめるらぼ

～ごきげんな私でいるために～



10/1 Sat.
13:00~17:00

函館コミュニティプラザ

Gスクエア

(本町24-1 シェスタハコガテ4階)

今回のテーマ からだ

新型コロナウイルス感染症の影響で私たちの生活は大きく変わりました。
そんな中でもごきげんに過ごすため、
「仕事」「からだ」「お金」「キモチ」について学び、
これからの私たちには何が必要なのか一緒に考えてみませんか？

参加無料！託児以外申込不要！どんな方でも大歓迎！

私たちのからだの話

詳しいイベント情報は
裏面をチェック！

函館市の産婦人科医と鍼灸師による
講演&トークセッション！

講演 13:30~14:50

トーク 15:00~15:30

予約不要 (定員50名)

えんどう桔梗マタニティクリニック 医師

新垣 加奈氏

なちゅう鍼灸院 院長

畑瀬 理恵子氏

まちかど相談室&ホットスペース

公認心理師の資格を持つ相談員がお待ちしています！
女性が安心して過ごせる居場所も提供します♪

相談員 公認心理師

川村 幾代氏

13:00~17:00

予約不要

ゆるゆるストレッチ体験

おうちで出来る簡単ストレッチを体験しましょう！
運動不足解消にぜひご参加ください♪

講師 スポーツインストラクター

川端 倫子氏

16:00~17:00

予約不要 (定員15名)

お問い合わせ先

函館市女性センター ☎ 0138-23-4188 📍 函館市東川町11-12

函館市委託事業 受託事業者 にはばん生活文化楽会 (函館市女性センター指定管理者)



ご来場いただいた方へ生理用品をプレゼント！

※ロリエ しあわせ素肌 多い昼用 羽つき 22.5cm

【フリースペース】

まちかど相談室

13:00-17:00

あなたの“モヤモヤ”や“不安”に感じていることを受け止め、問題解決のお手伝いやアドバイスを行います。
どこに相談してよいかわからない悩みなど、お気軽にご相談ください！

相談員 公認心理師

川村 幾代氏

ホッとスペース

13:00-17:00

女性が安心して過ごせる居場所を提供します。
“ひとりになりたくない”“誰かとお話したい”そんなときはホッとスペースへ。
1人でも遊べるボードゲームやカードゲームもご用意します！

【イベントスペースB】

私たちのからだの話

講演 13:30-14:50

トーク 15:00-15:30

(定員50名)

女性に生まれた私たちのからだでは、個人差はあるものの日々様々な変化が起きている。
女性ホルモンに振り回されるのは大変ですよね。
学校でも習わないことばかりで、自分のからだなのに不思議なことだらけではありませんか？
そこで今回は、西洋医学の専門家である産婦人科医と東洋医学の専門家の鍼灸師をお招きして、西洋医学と東洋医学の違いや、様々な不調におすすめの対処法などをお話していただきます！

個別の質問や相談にも対応できますので、気軽にお越しください♪

えんどう桔梗マタニティクリニック 医師

新垣 加奈氏



なちゅら鍼灸院 院長

畑瀬 理恵子氏

【イベントスペースA】

ゆるゆるストレッチ体験

16:00-17:00

(定員15名)

からだを動かしてリフレッシュしませんか？
仕事や勉強、家事の合間などに簡単に取り入れられるストレッチを体験しましょう！

講師 スポーツインストラクター

川端 倫子氏

動きやすい服装でお越しください♪

Twitter

@tsuna9ari2021

Instagram・TikTok

@hakodate.tsuna9ari



託児
できます！



<https://www.hakodate-josen.com/femalelab-subscription/>

※対象【生後6ヵ月～未就学児】
※事前にこちらの申込フォームからお申込みください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の項目をご理解の上、ご参加ください。

- 講座開催中はマスクの着用をお願いします。
- 当日、咳や発熱等の体調不良がある方はご参加をお控えください。
- 感染症の流行状況に合わせて、開催を中止する場合や、定員を減らす場合があります。