








# ムーブの催事案内



月刊 ムーブ

4月の所内整理日は、27日(木)です。

## ○ ムーブの主催・共催事業

講座名	開催日	内容等	定員	備考(申込み等)
 <p><b>ストレスケアの処方箋</b></p> <p><b>働くなでしこに贈る!</b></p> <p><b>お役立ち ワンポイントセミナー</b></p>  <p>【受講料】1,000円 【場所】ムーブ5階 小セミナールーム 【対象】働いている女性 もしくはこれから働こうと思っている女性</p>	<p><b>5月12日</b> ～ <b>5月26日</b></p> <p>毎週金曜日 (全3回)</p> <p>19:00～20:30</p> <p>4/4(火)</p> <p>受付開始</p> 	<p>5月12日(金) ～ストレスと戦略的に向き合う～ 心のコンディションチェックをして、自分に合ったストレス対処法を見つけましょう。 【講師】新開よしこさん (キャリアカウンセラー、臨床心理士)</p> <p>5月19日(金) ～心と体のセルフメンテナンス～ 心身ともに健康バランスを整える整体と心理学を取り入れたプログラム。筋膜・骨盤ケアやワークで心と体をほぐしましょう。 【講師】金子由佳里さん (心と体のセルフメンテナンス インストラクター)</p> <p>5月26日(金) ～コーヒーの味と香りでリラックス～ コーヒーは美味しく飲むだけではなく、香りにも癒し効果が期待されています。美味しいコーヒーの淹れ方と、効果的な楽しみ方を紹介します。 【講師】尾崎松之さん (極東ファティ株式会社 焙煎責任者)</p>	<p>20名 (先着)</p>	<p>お問合せ・お申込先 北九州市立 男女共同参画センター・ ムーブ事業課 TEL(288-6262) FAX(583-5107) ムーブホームページ</p>
<p>大人気! 男の料理教室</p> <p><b>エプロン男子 初級編</b></p> <p>【参加費】5,000円 (4回分の材料費、エプロン代、保険代込)</p> <p>【会場】ムーブ4階 料理室・工芸室 【対象】料理初心者の男性</p> 	<p><b>5月20日</b> <b>6月3日、17日</b> <b>7月1日</b> 土曜日(全4回)</p> <p>午前コース 10:00～13:00 午後コース 14:00～17:00</p> <p>申込締切 4/28(金)必着</p>	<p>料理初心者のための講座です。包丁の使い方や野菜の切り方など基礎から学びます。</p> <p>第1回 和食で料理の基本を学びましょう 第2回 簡単な洋食もマスターしましょう 第3回 中華も作れるようになりましょう 第4回 最後はイタリアンでオシャレに</p> <p>【講師】K's-kitchen 永沼香織さん (日本ベジダブル&amp;フルーツマイスター 協会認定ジュニア・ベジダブル&amp; フルーツマイスター)</p> 	<p>各 16名 (申込み多数の場合は抽選)</p>	<p>お問合せ・お申込先 北九州市立 男女共同参画センター ・ムーブ事業課 TEL(288-6262) FAX(583-5107) ハガキ・ムーブホームページ</p>
<p>ムーブの就労支援講座</p> <p>NEW</p> <p><b>介護事務講座</b></p> <p>【受講料】26,400円 (テキスト・受験料込)</p> <p>【会場】ムーブ5階 小セミナールーム 【対象】おおむね20～40代の就労を目指す方</p> 	<p><b>6月6日～</b> <b>7月25日</b> 毎週火・木曜日 (全13回) ※6/29(木)、7/20 (木)は休み <b>9:45～12:45</b></p> <p>申込締切 5/9(火)必着</p>	<p>介護事務の仕事に役立つスキルを身につけ、介護事務管理士技能認定試験【7/22(土)実施】の資格取得を目指しましょう!</p> 	<p>25名 (選考)</p>	<p>お問合せ・お申込先 北九州市立 男女共同参画センター ・ムーブ事業課 TEL(288-6262) FAX(583-5107) ハガキ・ムーブホームページ</p>

北九州市立男女共同参画センター・ムーブ 〒803-0814 北九州市小倉北区大手町11-4  
Tel 093-583-3939 Fax 093-583-5107 ホームページ<http://www.kitakyu-move.jp/>  
Facebookで最新情報をお届けしています。みなさまの「いいね!」をお待ちしています!





## 女性の人権に関する法律無料相談

～離婚やDVなど、女性の人権にかかわる相談を弁護士がお受けします～

開催月	開催日・時間	受付日	定員	備考
4月	4月11日(火)13:00～15:00	4月5日(水)	各日 4名	申し込みは 受付日の10:00～13:00 の間にTEL:583-5197 (ムーブ相談室)まで  ※申込み多数の場合は 抽選
	4月15日(土)13:00～15:00	4月12日(水)		
	4月26日(水)18:00～20:00	4月21日(金)		
5月	5月16日(火)13:00～15:00	5月10日(水)	各日 4名	
	5月20日(土)13:00～15:00	5月17日(水)		
	5月24日(水)18:00～20:00	5月19日(金)		



## 男性のための電話相談

～男性のみなさん 悩みや不安をひとりで抱えていませんか？～

開催月	開催日・時間	内容	備考
4月	4月11日(火)18:00～20:00	家庭のこと、仕事のこと、これからの生き方や心のことなど・・・「誰かに聞いてもらいたい」そんなときがありませんか？ 男性相談員が対応いたします。秘密は厳守されますので安心してお電話ください。	<b>専用電話</b> <b>093-280-5325</b> ※ご相談は匿名で構いません ※面接は実施しておりません ※相談は無料です(通話料は自己負担)
	4月15日(土)10:00～12:00		

### ○ ホール等の催事（貸室）

催事名	開催日・時間	内容等	問い合わせ先
スプリング・コンサート	4月9日(日) 13:30～	ピアノ発表会	むたピアノ教室 093-961-8869
劇団ひまわり ミュージカル フィル・レンス	4月22日(土) 13:00～ 17:00～	北九州の研究生による発表公演	株式会社劇団ひまわり 092-752-1033

※申込方法、入場料等のお問い合わせは、直接主催者の連絡先へお願いします。

※ムーブの主催事業ではありません。主催者とのトラブル等の責任はおいかねますのでご了承ください。

### ○ 定期的に行われている講座（貸室）

講座名	開催日・時間	内容等	問い合わせ先
美文字 「くせ字よ さようなら」	概ね第土曜日 10:00～17:00	一般: 実用書道・ペン習字 子供: 硬筆・毛筆	実用書道 621-1669(守田)
生活の中に書を入れて 楽しみませんか	概ね毎週月・水曜日 月14:00～16:00 水14:00～20:30	実用書道	以呂波会 090(1875)9138(小川)
小原流いけばな	概ね毎週火曜日 18:00～21:00	いけばな教室	小原流いけばな 090(5736)9136(児玉)
ベビーマッサージ教室	概ね月1回金曜日 10:00～11:20	ベビーマッサージ教室	ハグの会 080(3220)9743(田中)
肩こり・腰痛さよならヨガ	概ね月2回 10:00～12:30	肩こり・腰痛予防・改善のための ストレッチやエクササイズ・ヨガ	ヨガ×リハビリわたしメンテナンス 090(2638)4714(松藤)

※必ずしも上記のとおり開催されないこともあります。

受講料や具体的な日程等のお問い合わせは、直接主催者の連絡先へお願いします。

※ムーブの主催事業ではありません。主催者とのトラブル等の責任はおいかねますのでご了承ください。