







# ムーブの催事案内

月刊 ムーブ

4月の所内整理日は、26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>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>ストレスケアの処方箋</p> 	<p><b>5月11日</b> ～ <b>5月25日</b></p> <p>毎週金曜日 (全3回)</p> <p>4/3(火) 受付開始</p> 	<p>5月11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18日(金) ～カラダをほぐす簡単ボディケア～ ストレスを感じると、肩こりや腰痛を引き起こし痛みが続くことも…。 簡単にできるストレッチやセルフマッサージで身体と心をほぐしましょう。 【講師】平木さおりさん (ヨガ+ピラティススタジオarugamama主宰)</p> <p>5月25日(金) ～おいしく手軽にやさしい薬膳～ ストレスなどの影響による体の不調を改善し、健康な体作りを促す「薬膳」の知識を学びながら、毎日の食事で効果的に取り入れる方法を紹介します。 【講師】八木田紀子さん(氣楽漢方薬局・薬剤師)</p>	20名 (先着)	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>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19日</b> <b>6月2日、</b> <b>16日、30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 4/27(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 まずは料理の基本から 第2回 休日に作りたいメニューを 第3回 人気の中華料理にも挑戦 第4回 最後はパスタでパーティー風</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> 	各 16名 (申込み多数の場合は抽選)	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>ムーブの就労支援講座</p> <p><b>介護事務講座</b></p> <p>【受講料】26,800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(受験できる方に限ります)</p> 	<p><b>6月12日～</b> <b>8月2日</b> 毎週火・木曜日 (全13回) ※6/28(木)、7/26 (木)、7/31(火) は休み <b>9:45～12:45</b></p> <p>申込締切 5/9(水)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【7/28(土)実施】の資格取得を目指しましょう!</p> 	25名 (選考)	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

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10日(火)13:00～15:00	4月4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21日(土)13:00～15:00	4月18日(水)		
	4月25日(水)18:00～20:00	4月20日(金)		
5月	5月8日(火)13:00～15:00	5月2日(水)	各日 4名	
	5月19日(土)13:00～15:00	5月16日(水)		
	5月23日(水)18:00～20:00	5月18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10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 ※面接は実施していません ※相談は無料です(通話料は自己負担)
	4月21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
劇団ひまわりミュージカル 「雪の女王」	4月7日(土) 14:00～ 17:30～	ミュージカル	(株)劇団ひまわり福岡支社 092-752-1033
レインボーアカデミーピアノ発表会	4月15日(日) 14:00～	ピアノ発表会	レインボーアカデミーピアノ教室 090-8629-7732
スプリング・コンサート	4月22日(日) 13:30～	ピアノ発表会	むたピアノ教室 090-7297-1554

※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。

### ○ 定期的開催されている講座(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)
小原流いけばな	概ね火曜日 13:00～21:30	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 10:00～11:20	ベビーマッサージ教室	ハグの会 080-3220-9743(田中)

※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。