

# ムーブの催事案内 4月



4月の所内整理日は25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>令和6年度 生涯を通じた女性の健康支援事業</p> <p><b>いまだきママのリフレッシュ講座</b></p> <p>5/14、5/28、6/11、6/25 10:00~12:30 (火曜日・全4回)</p> <p>【会場】ムーブ4階 工芸室・料理室ほか 【参加費】3,500円(全4回分の材料費・保険料込) 【対象】就学前~新小学3年生までの子どもがいる母親(妊娠中でも受講可) ★お子様を同伴しての講座参加は出来ません 【託児】6カ月~就学前までの子ども(1人1回500円)</p>	<p>♪いろいろな体験がもりだくさん</p> <p>第1回 5/14 前半 自己紹介&amp;脱!不安な子育て 後半 手作りピザ教室</p> <p>第2回 5/28 前半 本の選び方講座 後半 苔遊び</p> <p>第3回 6/11 前半 緩衝材で作る!?オリジナル封筒! 後半 ジャイロキネシス講座</p> <p>第4回 6/25 前半 自分も周りも幸せにする オイルトリートメント 後半 ママ友ネットワーク作り&amp; コーヒーマイスター直伝 美味しいコーヒの淹れ方</p> 	<p>定員 16名 (応募多数の場合は抽選)</p> <p>★申込締切 4/19(金)</p>	<p>お申込み お問い合わせ</p> <p>北九州市立 男女共同参画センター・ ムーブ事業課 TEL 093-288-6262 (月~土曜日 9:00~17:30)</p>  <p>お申込みはこちらから</p>
<p>働く女性に贈る!お役立ちワンポイントセミナー</p> <p><b>ストレスケアの処方箋</b></p> <p>5/17、5/24、5/31 (金曜日・全3回) 19:00~20:30</p> <p>◆新しい環境に不安や疲れを感じやすい時期、元気に働き続けるために自分に合ったストレスケア法を見つけませんか?</p> <p>【場所】ムーブ5階 小セミナールーム 【対象】働いている女性、またはこれから働こうと思っている女性 【受講料】1,500円</p>	<p>第1回 5/17 ・ストレスと戦略的に向き合う ストレスとストレスコーピング(対処法)の関係を知り、自分を守る対処法を見つけましょう。</p> <p>第2回 5/24 ・クレオパトラも愛した バラのフレグランス作り 女性ホルモンを豊かにするバラの精油の効果効能から、スプレー作りまで。香りのある生活をお伝えします。</p> <p>第3回 5/31 ・リンパケアでココロとカラダをデトックス 疲れやストレスをなかなか手放せない方のために、自分の心と身体に向き合う方法をお伝えします。</p> 	<p>定員 20名 (先着) ※定員になり次第 締切り</p> <p>★4/3(木) 9時~ 受付開始</p>	<p>お申込み お問い合わせ</p> <p>北九州市立 男女共同参画センター・ ムーブ事業課 TEL 093-288-6262 (月~土 9:00~17:30)</p> <p>ムーブのホームページ 電話にて受付</p> 
<p>働く女性に贈る!お役立ちワンポイントセミナー</p> <p><b>こころも輝く! キャリアアップ&amp; ビューティ講座</b></p> <p>【日時】4月13日、27日(土) 全2回 14:00~16:30 【場所】ムーブ5階 小セミナールーム 【対象】働いている女性、またはこれから働こうと思っている女性 【受講料】1,000円 【託児】6カ月以上就学前までの子ども 1人1回500円 ★要予約</p>	<p>4月13日(土) 人生を楽しむ生き方&amp; 生き抜く力を見出そう</p> <p>【講師】新開 よしこ さん (キャリアカウンセラー・ ムーブ特別相談員)</p> <p>4月27日(土) こころ輝く表情とメイク &amp;ビジネスコーデ</p> <p>【講師】末原 明美 さん (Miryoku-bigakuラボ代表) 新開 よしこ さん</p>	<p>定員 20名 (先着) ※定員になり次第 締切り</p> <p>★受付中</p>	<p>お申込み お問い合わせ</p> <p>北九州市立 男女共同参画センター・ ムーブ事業課 TEL 093-288-6262 (月~土曜日 9:00~17:30)</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 <https://www.kitakyu-move.jp/>

FacebookとInstagram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!

## ◇女性のための無料法律相談

～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～【定員：各日4名】

開催月	開催日・時間	抽選日	場所	備考
4月	4月9日(火)14:00～16:00	4月3日(水)	男女共同参画センター ムーブ	申し込みは各抽選日までにお電話で。 ※但し抽選日当日は13:00まで ※申し込み多数の場合は抽選  電話：093-583-5197 ムーブ相談室
	4月13日(土)14:00～16:00	4月5日(金)	八幡東生涯学習センター 尾倉分館	
	4月20日(土)14:00～16:00	4月12日(金)	男女共同参画センター ムーブ	
	4月24日(水)18:00～20:00	4月19日(金)		
5月	5月11日(土)14:00～16:00	5月2日(木)	門司生涯学習センター 大里分館	
	5月14日(火)14:00～16:00	5月8日(水)	男女共同参画センター ムーブ	
	5月18日(土)14:00～16:00	5月10日(金)		
	5月22日(水)18:00～20:00	5月17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6日・20日(土) 10:00～12:00	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。	専用電話 093-280-5325  ※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 (但し、通話料は自己負担)
	4月10日・24日(水) 18:00～20:00		
5月	5月18日(土) 10:00～12:00		
	5月8日・22日(水) 18:00～20:00		

## ◇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
北九州青い空合唱団 定期演奏会	4月14日(日) 14:00～16:00	合唱団コンサート	北九州青い空合唱団 090-4348-3083 【堤】
スプリングコンサート	4月21日(日) 13:00～16:30	むたピアノ教室	むたピアノ教室 090-7297-1554 【牟田】

※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。  
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 「くせよ さようなら」	4/6、20(土) 10:30～16:30	一般：ペン習字・実用書道 子ども：硬筆・毛筆	実用書道 093-621-1669【守田】
小原流いけばな	4/6、20(土) 13:30～16:30	いけばな教室	小原流いけばな 090-5736-9136【児玉】
そろばん塾ピコ	毎週火曜日 15:40～18:20	そろばん教室	未来スクールスターバースト 090-8344-7445【松村】
ヨガクラブ	毎週金曜日 18:00～20:00	ヨガの練習	国際ヨガ協会北九州支部 093-681-8505【梶原】

※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。