

人生晴れたり曇ったり♪ 私らしく輝くヒント集

① 6月14日(日)
10:00~12:00

「心の疲れはどこからくる？
～ハラスメントの定義を知って
ストレスケアしよう～」

講師：川口 真弓 さん

大阪府在住。公認心理師、1級キャリアコンサルティング技能士、精神保健福祉士。NPO法人SEAN相談部門、精神科病院臨床心理室、企業内相談室等で人権の視点をベースにした心理カウンセリングや研修講師を実施。

② 7月5日(日)
10:00~12:00

「メンタル不調からの生還
～私を救ってくれた
“人とのつながり”～」

講師：三線奏者

片山 浩太郎 さん

倉敷市出身。在職中にハラスメントで苦しんだ経験を持つ。定年退職後、No music, No life! 音楽なしでは生きられない! を体現中。三線で沖縄の音楽をお届けします。

さんかくウィーク2026では、市民の皆さんに「住みよいまち、住みたいまち」の創造を目的として男女共同参画への理解を深めていただくため、推進週間の前後1週間は合わせた期間に、さまざまなイベントを行います。岡山市男女共同参画推進週間(6/21~6/27)

③ 8月8日(土)
13:30~15:30

「心も体も踊るジャズカフェ
～人生を楽しむ大人の時間～」

ボン ファム
講師：Bonne Femme
陽気なおばちゃまたち

歌うのが大好きな5人のヴォーカルグループ。5人揃えばワイワイガヤガヤとても賑やか! 当日は、元気もパワーも満タンに、皆様に喜んでいただける歌と時間をお届けします。



[受講するには]

- ★ 各回の前日までに「参加回・住所・氏名・年代・電話番号」を下記へお申込みください。
- ★ 各回の定員は先着50人です。
- ★ 駐車場が狭いため、できるだけ公共交通・二輪車・徒歩でのご来館にご協力ください。

[申込み・問合せ]

岡山市立岡西公民館

〒700-0054 岡山市北区下伊福西町1-48

TEL/FAX 086-253-7581

kousaikouminkan@city.okayama.jp

開館時間 9:30~21:00(日曜 17:00まで)

休館日 水曜・祝日・水曜と祝日が重なった翌木曜・年末年始 12/28~1/4

岡西公民館 周辺図

