



神戸女子大学
神戸女子短期大学
「女性活躍推進講座」

40代・50代のための 未来プラン講座

～わたしと家族の安心のために～

7月26日(土)
10:00～12:15 (開場9:45)

場所 神戸女子大学・神戸女子短期大学
ポートアイランドキャンパス D館 2階

定員 50名

参加費 無料

締切 7月18日(金)
※定員に達し次第、締切とさせていただきます

その他 駐車場有り(申込時に申請)

神戸女子大学・神戸女子短期大学では女性の活躍を推進する講座を開催しています。今年度は、ポートアイランドキャンパスと須磨キャンパスとで2回開催します。本学の教員が心や身体について、それぞれの専門分野で身近な課題についてわかりやすく解説します。今日から始まる未来の私達のために、ともに楽しみながら学んでみませんか。今回の講座はポートアイランドキャンパスで行い、40-50代の女性を対象としていますが、それ以外の年代の方にも楽しんでいただけるものです。どうぞ年齢を問わずご参加をお待ちしております。

女性活躍推進講座運営委員会委員長 佐藤誓子
(神戸女子大学 健康福祉学部 健康スポーツ栄養学科)

詳細は裏面をご覧ください！

お申込みはこちら！



◇ 主催：神戸女子大学・神戸女子短期大学 女性活躍推進講座運営委員会 ◇ 後援：神戸市
◇ お問い合わせ：神戸女子大学・神戸女子短期大学ポートアイランドキャンパス地域連携推進事務局
TEL | 078-303-5158 (平日9:30-17:00) / MAIL | p-chiikirenkei@yg.kobe-wu.ac.jp

menu

コーディネーター：佐藤 誓子
(健康福祉学部 健康スポーツ栄養学科)



1 家族に介護が必要になった時の備え！ (30分)

講師：津田 理恵子 (神戸女子大学 健康福祉学部 社会福祉学科)

家族に介護が必要になった時に、一人で抱え込まない！安全・安楽に介護する！ストレスをためない！ための基本的知識として、知らないと損する福祉制度、人のからだの動きをサポートする、ストレスをためないコミュニケーションのポイントを紹介します。



2 自分のために「3分エクササイズ」 (30分)

講師：矢野 真理 (神戸女子短期大学 幼児教育学科)

これからも毎日気持ちよく過ごすために必要なエクササイズをご紹介します。



3 未来の自分を大切に (30分)

講師：牛越 幸子 (神戸女子大学 看護学部 看護学科)

40代・50代の女性は、身体的な変化のみならず社会的にも負担がのしかかる年代です。自分のことはつつい後回しにしがちですが、これを機に、自分自身に目を向けてみましょう。この先も、自分が健やかに過ごせるために何ができるか考える機会にしてみませんか。



4 Well-beingな暮らしをもたらすお金の使い方 (30分)

講師：小沢 康英 (神戸女子大学 心理学部 心理学科)

子育てが一段落した時期からのお金の使い方を考えてみましょう。

<ご案内>

・感染症防止対策について

手指の消毒と咳などの症状がある際のマスク着用にご協力ください。

・気象警報発令による講座中止について

午前7時に時点で神戸市に、下記の気象警報／特別警報の何れかが発令された場合は（またその後解除された場合も）、講座を延期とせず中止とさせていただきます。また個別のご連絡は行いませんので、予めご了承ください。

気象警報／特別警報：大雨(土砂災害警戒情報含む)、暴風

・会場までのアクセス (※車でお越しになる方は、事前申込みが必要です。)

〒650-0046 神戸市中央区港島中町4-7-2 / TEL 078-303-5158 (月～金 9:30～17:00)

ポートライナー「みなとじま駅」より徒歩5分、神姫バス「神戸女子大学前」より徒歩3分



※ 皆さまよりご提供いただいた個人情報は、法令に従って安全かつ適切に取り扱います。個人に関わる情報については、当業務に関わる目的のみ使用いたします。

※ 講師の都合、天災等やむを得ない事情で、講座内容・日時等が変更や中止になる場合があります。大学の公式ホームページでお知らせします。ご了承ください。



神戸女子大学
神戸女子短期大学