



神戸女子大学
神戸女子短期大学
「女性活躍推進講座」

30代・40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～

10月18日(土)

10:00～12:15

(開場9:45)

場所 神戸女子大学 須磨キャンパス
G館体育文化ホール

定員 50名 (プログラム参加者)

参加費 500円 (保険料として当日受付にて徴収させていただきます)

締切 10月10日(金)
※定員に達し次第、締切とさせていただきます。

その他 託児有り・駐車場有り(申込時に申請)



安心な託児付講座

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7月にはポートアイランドキャンパスで講座を開催し、今回は須磨キャンパスで行います。本学の教員が身体や食事について、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。今回は託児コーナーも充実していますので、お子さんにも楽しんでもらえるプログラムを用意しました。講座のお話は30-40代の女性を対象としていますが、それ以外の年代の方のご参加も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 地域連携推進事務室
TEL | 078-303-5158 (平日9:30-17:00) / MAIL | wu-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 お金の計画をたててみよう (30分)

講師：ガンガ 伸子 (神戸女子大学 家政学部 家政学科)

これからの長い人生で迎えるさまざまな出来事において、かなりのお金がかかることが予想されます。将来のライフイベント表とキャッシュフロー表を作成して、お金の計画をたててみましょう。



2 自分のからだを知ろう! (30分)

講師：住本 純 (神戸女子大学 教育学部 教育学科)

現在のからだの状態は、いかがでしょうか。健康寿命を延ばしていくためにできることについて、学びを深めていきましょう。



3 家族のウェルネスを支える食事 (30分)

講師：竹市 仁美 (神戸女子大学 家政学部 管理栄養士養成課程)

毎日の食事は健康のために大切なものわかっているけれど、何のために食べるのか、人生の時間に添ってみたいと思います。



4 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。

♪ 託児プログラム ♪ (事前予約制)

● ピョピョコーナー



【持ち物】

着替え一式、オムツ、
ミルクなどの飲み物
(授乳スペース有)

※ 持ち物には、お名前を記入
してください

【担当】石田 裕子 (神戸女子大学 教育学部 教育学科)

対象年齢：0～2歳(生後3ヵ月から可)
<定員10名>

● アドベンチャーランド



【持ち物】

上履き、飲み物、運動に適した服装
体育館に設置したさまざまなゲーム
をクリアできるか、幼児も小学生も
自分の力に応じて楽しむことができ
ます。ぜひ体験してください!

【担当】住本 純 (神戸女子大学 教育学部 教育学科)

対象年齢3歳以上<定員30名>

※ かけっこ教室に参加できない時間(空いている時間)は、アドベンチャーランドで楽しもう!
※ 託児時間を通して、アドベンチャーランドに参加することも可能です!

● かけっこ教室



【持ち物】

上履き、飲み物、運動に適した服装
体育館で「かけっこ」が速くなるコ
ツを体験しましょう。走ることが得
意でも苦手でも取り組みやすいプロ
グラムですので、ご安心ください!

【担当】大沼 勇人 (神戸女子大学 健康福祉学部 健康スポーツ栄養学科)

2部制

・4歳～小学校低学年(45分)<定員20名>
・小学校中高学年(45分)<定員20名>

・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。)

〒654-8585 神戸市須磨区東須磨青山2-1/TEL 078-737-2484 (月～金 9:30～17:00)

JR・山陽「須磨駅」、または地下鉄「妙法寺駅」より市バス75系統「高倉台南口」下車、徒歩3分

