



No.7 ㊦ **ポジティブ・ディシプリン講座**  
～がんばりすぎない前向きな子育て～(全2回)

イライラしたり、どなってしまったり...、ひとりで子育てがんばりすぎていませんか？  
子育てストレスを軽くし、楽な気持ちで子育てに向かう方法を一緒に考えましょう。

●開催日・講師・内容  
①6/19(木) ②6/26(木) ママリングス代表 看護師 落合 香代子  
同じ目線で向き合って、子どもの自信と親子の信頼関係を築く、自分らしい子育てについて考えます。様々な状況を想定して、4つのフレームワークを用いながら、長期的なビジョンで子どもの自主性を伸ばします。

1. 長期的なゴール(大人になったとき、こうあってほしい)を考える
2. 温かさ(支え)と枠組み(情報やガイド)を与える(なぜダメなのか、どうすればいいのか説明する)
3. 発育段階に応じた子どもの気持ちを理解する
4. 課題解決型の手法をとる(今日の課題は今日解決)

●時間 10:00~12:00 ●対象 未就学児の母親・父親・祖父母、子育て支援者  
●定員 20名 ●受講料 2,000円 ●申込締切 5/27(火)  
※この講座は満6ヶ月から未就学児までの保育が可能です。  
※ポジティブ・ディシプリン(肯定的なしつけ)とは、「セーブ・ザ・チルドレン」が、カナダの臨床心理学博士デラント教授とともに考案した、非暴力に根差した、しつけ・子育ての効果的な手法のことです。



No.8 ㊦ **マドレボニータの「産後の心と体のセルフケア」**  
(7月コース 全2回)

子育てには、母の心と身体の健康が必要です！

●開催日・講師・内容  
①7/3(木) ②7/17(木) NPO法人マドレボニータ認定 産後セルフケアインストラクター 佐藤 直子  
バランスボールを使った有酸素運動、コミュニケーションスキル、日常でできる具体的なセルフケアを学びます。

●時間 10:00~12:00  
●対象 産後2ヶ月以降(産後は何年まででもOK)の女性  
産後6ヶ月未満の赤ちゃんは一緒に参加できます。

●定員 14名  
●受講料 2,000円 ●申込締切 6/3(火)  
※この講座は、満6ヶ月から未就学児までの保育が可能です。  
※「マドレボニータ」とは、スペイン語で「美しい母」の意。産後ヘルスケアプログラムの開発・研究・普及をしているNPO法人です。



No.9 ㊧ **パルティ×studio-L コラボ事業**  
高校生から考える！新しい時代を生きる女子のためのキャリア講座

わたしの未来が見つかる！ これからの女性のワークスタイル、ライフスタイルについて考えてみませんか？  
仕事もプライベートも、輝く女性を目指そう。

●開催日・講師・内容  
6/8(日) NPO法人ハナラボ 代表理事 角 めぐみ  
studio-L、コミュニティデザイナー 岡崎 エミ

【レクチャー】時代の変化と女性の働き方「女性のリーダーシップとは？」  
・女性に求められているスキルと意識とは？(角講師)  
・地方を元気にする仕事に女性の力を！(岡崎講師)

【ワークショップ】(岡崎講師)  
体験/地域課題解決ワークショップ  
・アイデア発想法、チームビルディング、リーダーシップの実践

●会場 栃木県庁東館4階講堂 ※本講座の会場はパルティではありませんのでご注意ください  
●時間 10:30~16:00  
●対象 女子高校生(保護者や進路指導教員も参加可)  
●定員 30名 ●受講料 無料 ●申込締切 5/31(土)



No.10 ㊦ **S P A(Safer Peaceful Action)**  
・非暴力プログラム講座(全2回)

SPA (Safer Peaceful Action) とは、自分/他人へのいじめ、虐待、DVなどの暴力を避けて、被害者にも加害者にもならない、安全で平和な行動により社会を創る暴力予防プログラムです。非暴力の輪を拡げましょう！

●開催日・講師・内容  
①7/24(木) ②7/25(金) NPO法人TEENSPPOST代表 恩春期・家族カウンセラー 八巻 香織

■Step1 暴力とはなんだろう ■Step2 なぜ心が通じ合わないのか  
■Step3 暴力はどこから生まれるのか ■Step4 暴力が向けられる3つの方向  
■Step5 大人から子どもへ受け継がれる暴力 ■Step6 経済ピラミッドってなんだろう  
■Step7 男らしさのボックス、女らしさのボックス ■Step8 自分に向ける暴力  
■Step9 「安全の温泉 SPA計画」を作ろう ■Step10 ピアになること、アライになること  
(支援者のセルフケア等も予定しています)

●時間 10:00~16:00  
●対象 支援者(相談員、施設職員、暴力防止活動団体)や教員の方。関心のある方  
●定員 20名 ●受講料 2,000円(別途テキスト代1,500円)  
●申込締切 6/24(火)



No.11 ㊦ **よしこSUNのカラダほぐし・ココロほぐし(全4回)**

よしこSUNの絵に囲まれて、ヨガでカラダをほぐした後、子育てや家族のことなど、女性同士のおしゃべりでココロをほぐしましょう。

●開催日・講師  
①9/4(木) ②9/11(木) ③9/18(木) ④9/25(木) 詩画家・ヨガ指導者 岩原 淑子

●時間 ヨガ10:00~12:00 おしゃべり12:00~13:00  
※おしゃべりタイムは希望者のみ、ランチ持参

●対象 女性  
●定員 20名 ●受講料 4,000円  
●申込締切 8/5(火)  
※この講座は満6ヶ月から未就学児までの保育が可能です。6ヶ月未満の赤ちゃんは同伴で参加できます。赤ちゃんの泣き声や息づかいを感じながらのヨガになりますので、ご了承ください。



No.12 ㊦ ㊧ **ファイナンシャル・プランニング技能検定3級**  
試験準備講座(全14回)

FP3級取得を目指す実践的講座です。保険や税、年金の仕組み、資産運用について知りたい方も。

●開催日・講師  
①6/4(水) ②6/6(金) ライフプランニングと資金計画 ③6/11(水) ④6/13(金) リスク管理  
⑤6/18(水) ⑥6/20(金) 金融資産運用 ⑦6/25(水) ⑧6/27(金) タックスプランニング  
⑨7/2(水) ⑩7/4(金) 不動産 ⑪7/9(水) ⑫7/11(金) 相続・事業継続  
⑬7/16(水) ⑭7/18(金) 試験の傾向と対策 講師：栃木県FPインシャル・プランナーズ協同組合

●時間 10:00~12:00 ●対象 女性 ●定員 25名  
●受講料 12,000円(別途テキスト代7,000円) ●申込締切 5/16(金)  
●申込方法・注意事項  
①4/1(火)から5/16(金)まで、先着順にパルティ窓口で受け付けします。(受付時間は9:00~17:00、ただし月曜日・祝日を除く)テキスト代7,000円を添えてお申込みください。納付をもって受付とします。尚、受講料12,000円は初日6/4(水)にお支払いいただきます。  
②申込締切日以降のキャンセルの場合、テキスト代は返金できません。テキストは購入していただきますので、ご注意ください。  
③試験日は9/14(日)です。受験希望の方は、別途受験料6,000円が必要です。受験申込みについては、6月頃講座の中でご案内する予定です。  
④筆記用具、電卓を各自ご持参下さい。 ※この講座は、6ヶ月から未就学児までの保育が可能です。



No.13 ㊦ **再チャレンジ支援セミナー**  
パソコン講座 入門編  
～ゆっくりデビュー～(全10回)

初めてでも大丈夫。マウス操作からゆっくり進みます。

●開催日・講師・内容  
①6/13(金) ②6/18(水) ③6/19(木) ④6/20(金) ⑤6/25(水) ⑥6/26(木) ⑦6/27(金) ⑧7/2(水) ⑨7/3(木) ⑩7/4(金) 講師：パソコンインストラクター

マウス操作、インターネット検索、ローマ字入力や簡単な文書作成など

●時間 10:00~12:00  
●対象 これからパソコンを始めようと思っている方  
●定員 20名  
●受講料 12,000円(別途教材費がかかります)  
●申込締切 5/7(水)  
※研修環境：Windows7、Office2010



No.14 ㊦ **再チャレンジ支援セミナー**  
パソコン講座 ~エクセル・ワード  
基礎編~(午前コース 全5回)

エクセル・ワードに挑戦！自己流なので基本から学びなおしたいという方にもおススメです。

●開催日・講師・内容  
①7/17(木) ②7/18(金) ③7/22(火) ④7/23(水) ⑤7/24(木) 講師：パソコンインストラクター

ワードの基本(ビジネス文書作成など)やエクセルの基本(簡単な表・グラフの作成、表計算、SUM関数など)

●時間 10:00~12:00  
●対象 マウス操作と文字入力ができる方  
●定員 20名  
●受講料 6,000円(別途教材費がかかります)  
●申込締切 6/17(火)  
※研修環境：Windows7、Office2010

No.15 ㊦ **再チャレンジ支援セミナー**  
パソコン講座 ~エクセル・ワード  
基礎編~(午後コース 全5回)

エクセル・ワードに挑戦！自己流なので基本から学びなおしたいという方にもおススメです。

●開催日・講師・内容  
①7/17(木) ②7/18(金) ③7/22(火) ④7/23(水) ⑤7/24(木) 講師：パソコンインストラクター

ワードの基本(ビジネス文書作成など)やエクセルの基本(簡単な表・グラフの作成、表計算、SUM関数など)

●時間 13:30~15:30  
●対象 マウス操作と文字入力ができる方  
●定員 20名  
●受講料 6,000円(別途教材費がかかります)  
●申込締切 6/17(火)  
※研修環境：Windows7、Office2010

No.16 ㊦ **再チャレンジ支援セミナー**  
パソコン講座  
~エクセル初級編~(全4回)

エクセルの理解を深めよう！使いこなして作業の効率アップ！

●開催日・講師・内容  
①9/9(火) ②9/11(木) ③9/16(火) ④9/18(木) 講師：パソコンインストラクター

実際に家計簿や成績管理表を作成。基本操作の確認から、より実践的な使い方を習得します。

●時間 10:00~12:00  
●対象 簡単な表作成や関数等、エクセルの基礎を習得している方。  
●定員 20名  
●受講料 5,000円(別途教材費がかかります)  
●申込締切 8/7(木)  
※研修環境：Windows7、Office2010

11月15日(土)開催  
**フェスタ in パルティ 2014**

ワークショップやパフォーマンスなどみなさまの参加をお待ちしています。  
7月上旬より参加申込み受付開始予定！  
詳しくはお問い合わせください。

後期(10月以降) 開催予定講座

下記の講座の申し込み受付は8月1日(金)からです。詳しくは7月未発行予定の後期講座案内をご覧ください。

講座名	開催日	対象
女性のための自尊感情回復トレーニング(全3回)	10月	女性
産後の体と心のセルフケア(10月コース 全2回)	10月	女性
男の生活工房(全6回)	10月~1月	男性
パソコン講座 エクセル活用術(全2回)	10月	どなたでも
ママのための再就活セミナー 不安がやる気変わる!(全2回)	11月	女性
パソコン講座 パワーポイント(全2回)	11月	どなたでも
女性のための終活セミナー	11月~12月	女性
女性の起業応援セミナー	12月	女性
アサーティブ・トレーニング講座(全2回)	1月	どなたでも
パルティキャリア塾(全3回)	1月	女性

オモテ面講座・ウラ面講座ともお申込み詳細はこちらです。

- ◆申込み時に次の事項をお知らせください。  
①講座No.講座名 ②氏名 ③年齢 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号  
⑦一時保育の有無(希望する場合は、おささんの氏名(ふりがな)・性別・生年月日)
- ◆㊦マークの講座は、一時保育がある講座です。満1歳から就学前のおささんが対象 1回200円 ※満6ヶ月から預かる講座もあります。
- ◆㊧マークの講座は、申込み先着順により受講が決定する講座です。講座当日、直接パルティにいらしてください。
- ◆㊦マークのない講座は、希望者多数の場合は抽選になります。申込み締切後一週間程度で、抽選の結果を郵送します。  
※都合により講座内容が変更になる場合があります。  
※定員に満たない場合、申込締切日を過ぎても申込みを受け付ける場合があります。  
※申込み時に頂いた個人情報、連絡やセミナー案内等の目的以外には使用いたしません。  
※詳細については、お気軽にお問い合わせください。

ウラ面講座のお申込み・お問い合わせは(公財)とちぎ男女共同参画財団へ(午前9時から午後5時まで)

TEL・FAX・HP・直接来館にて(No.12は直接来館のみ)

HP: <http://www.parti.jp/> (詳しい情報が見られます)

TEL: 028-665-7706

FAX: 028-665-7722

4月1日(火)より受付スタート!

〒320-0071 栃木県宇都宮市野沢町4-1

パルティ とちぎ男女共同参画センター

休館日: 毎週月曜日・国民の祝日・12月29日~1月3日

携帯電話からのお申込みはこちら→

