

介護保険制度から見る越谷のこれから ～「自分の介護」と「地域の介護」を知る～ 2回連続講座

①介護は『親不孝』くらいがちょうどいい～親も、私も、つぶれない介護～

2024年11月30日(土) 14:00～16:00

「親孝行」をがんばっているのに、どんどん苦しくなっていくのはなぜ?介護と笑顔は両立できるのでしょうか?視点を変えて、自分にも親にもちょうどいい、「親不孝」な介護を学んでみましょう。介護への不安と思い込みを解消する講座です。

講師

かわうち じゅん
川内 潤さん
NPO法人となりのかいご
代表理事



開催方式	<input checked="" type="checkbox"/> 対面開催	会場	「ほっと越谷」 セミナールーム	定員	20人	保育	5人 要申込 (11/19(火) 締切)
	<input type="checkbox"/> オンライン開催		申し込み		来所、電話、 「ほっと越谷」HP		

②「審議会の傍聴にチャレンジ！」

日時未定 (2025年1月～3月を予定)

地域にかかわるための「小さな1歩」として、審議会の傍聴をしてみませんか? ※第2回の詳細は第1回講座の際にお知らせします

就職支援セミナー「自分に『合う』会社ってどういう会社？」

共催：埼玉県女性キャリアセンター / 男女共同参画支援センター「ほっと越谷」

2024年12月10日(火) 10:00～12:00

完璧な No.1 を探すだけでは人生、先に進めない。そもそも幸せとは? 最高とか成功って何? 自分にとって「いい会社、いい仕事って何だろう」を紐解きます。

講師

たかはら ともみ
高原 朋美さん
株式会社インフィニティ代表取締役

※この講座はオンライン講座の上映となります。ほっかれ単位が取得できるのは「ほっと越谷」での上映に参加した方のみとなります。

開催方式	<input checked="" type="checkbox"/> パブリックビューイング	会場	「ほっと越谷」 セミナールーム	定員	パブリックビューイング 20人 オンライン 130人	保育	なし
	<input checked="" type="checkbox"/> オンライン開催		申し込み		埼玉県女性 キャリアセンター HP ↓		

この講座のみ申込先が埼玉県女性キャリアセンターHPとなります。以下の URL または QR コードからお申込みください。
<https://www.pref.saitama.lg.jp/swcc/>



あなたが知れば会社は成長する! ～働く女性が抱える健康課題～

2025年1月29日(水) 15:00～17:00

月経や更年期等の女性特有の健康課題による労働損失等の経済損失は社会全体で約3.4兆円と推計されています。企業の業績UPや持続的な成長、働きやすい職場づくりのために男性にも知ってもらいたい「女性の健康」。一緒に学び、ヘルスリテラシーを高めましょう。

講師

にしやま かずえ
西山 和枝さん
大塚製薬株式会社
女性の健康推進プロジェクト
リーダー



開催方式	<input checked="" type="checkbox"/> 対面開催	会場	「ほっと越谷」 セミナールーム	定員	20人	保育	5人 要申込 (1/21(火) 締切)
	<input type="checkbox"/> オンライン開催		申し込み		来所、電話、 「ほっと越谷」HP		

ほっと越谷でほっと一息 女性のための こころとからだのケア

2回連続講座

①「絵本とアートのほっとタイム」 ～わたしだけの宝ものを見つける～

2025年2月8日(土) 14:00～16:00

①講師

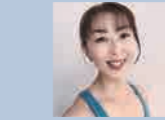
かいばら ゆか
海原 由佳さん
カウンセラー・公認心理師



②「選べるほっとタイム」 ～わたしのためのリフレッシュ～

2025年2月15日(土) 14:00～15:00

②講師



みやじま かおり
A. 宮嶋 香織さん
ヨガインストラクター



いらい なほみ
B. 岩井 奈保美さん
メンタルケア心理専門士・
産業カウンセラー



あべ あいこ
C. 阿部 愛子さん
メイクヒーラー

A. ヨガ B. おしゃべりカフェ C. 大人の眉メイク
3つの中から1つ選択していただけます。
※人数によってはご希望に沿えない場合があります。

日々ストレスフルな生活を送っている女性みなさんに、ゆったりとした気持ちになり自身で心と体の健康を取り戻すきっかけにしたい講座です。ご自分をいたわり、癒しの時間にしていきましょう。

開催方式	<input checked="" type="checkbox"/> 対面開催	会場	「ほっと越谷」 セミナールーム	定員	12人	保育	5人 要申込 (1/30(木) 締切)
	<input type="checkbox"/> オンライン開催		申し込み		来所、電話、 「ほっと越谷」HP		

第3木曜の夜はさんもくナイト

※各回の詳細は「ほっと越谷」HPをご覧ください。

2024年 2025年
12月19日(木) 1月16日(木) 2月20日(木) 各回 18:30～20:00

毎月第3木曜日の夜に、おしゃべりをしながら工作や手芸などの手仕事をしたり、映画を観たりと手ぶらで気軽に参加できる企画を年間を通して行っています。月に一度「ほっと越谷」で夜のひとときをお過ごしください。 ※3月20日は祝日の為休所となります。

開催方式	<input checked="" type="checkbox"/> 対面開催	会場	「ほっと越谷」 セミナールーム	定員	※「ほっと越谷」 HPをご覧ください。	保育	なし
	<input type="checkbox"/> オンライン開催		申し込み		※「ほっと越谷」 HPをご覧ください。		

※講座内容等は変更の可能性があります。HP やチラシなどでご確認ください。

アーカイブ配信を行っています!

- 時間の都合が合わない方でも、好きな時にweb上で講座を視聴することができます!(対象講座に限ります)
- 事前申込者のみが対象です。
- アーカイブ視聴の申込み締切は配信終了の3日前までです。
(申込みにはメールアドレスが必要です)
- 配信開始は講座終了後、10日前後を予定しています。
- 視聴期限は配信開始日から最大1か月です。(各講座によって異なります)

保育について

- 保育は生後4か月～未就学児が対象です。
- 保育には予約が必要です。講座申込みの際にお申し出ください。
- 受付は先着順となります。締め切り日前でも定員に達し次第終了となります。

越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」

開所時間	9:00～21:00 (日曜日は9:00～17:00)	休所日	月曜日、祝日、年末年始 (月曜日が祝日にあたる場合は火曜日も休所)	アクセス	〒343-0025 埼玉県越谷市大沢3丁目6番1号 パルテきたこし3階 東武スカイツリーライン北越谷駅 東口徒歩1分
電話	048-970-7411	FAX	048-970-7412	ホームページ	https://hot.koshigaya-center.jp
E-mail			hot-koshigaya@machikatsu.co.jp		



講座申し込みはこちら▶

