

ほっかれ 講座一覧

全講座 参加無料
※駐車場・駐輪場は有料

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！（対象講座に限りです）
- ・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カ月です。（各講座によって異なります）

保育について

- ・保育は生後4ヵ月～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。

性の多様性について考えよう～上映会&ミニトーク～

2023年12月9日（土） 14:00～16:30

LGBTQにカテゴライズされている9人の友人や知人と対話した一週間の記録したドキュメンタリー映画『であること』。監督は和田萌さん。彼らが何を思い、どういう表現を嫌い、受け入れているのか、彼らが積み重ねてきた内省や思索を聴いた作品です。

※ミニトークのトークゲストは、リモート参加もしくはビデオメッセージとなる可能性があります

トークゲスト

西山 ももこさん

作品のプロデューサー、
インタビューア、
インティマシー・コーディネーター



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	30人	保育	5人 要申込 (11/29(水)締切)
	<input type="checkbox"/> オンライン開催		申込み		来所、電話、FAX、 「ほっと越谷」HP		
	<input type="checkbox"/> アーカイブ配信						

月経と仲良くお付き合いしてませんか？ ～月経の知識とヨガでパフォーマンス低下を防ごう～

2回開催

※両日同内容です

●2023年12月13日（水） 10:00～12:00 ●2024年1月27日（土） 10:00～12:00

女性がいきいきと活躍し続けるために女性特有の健康課題（月経）について理解を深める講座です。月経のメカニズムを知り、月経に伴う症状を和らげるヨガを身に付けて、月経と仲良くお付き合いしていきましょう。

※動きやすい服装でお越しください

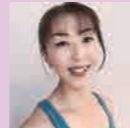
【持ち物】ヨガマット（あれば）、バスタオル、フェイスタオル、飲み物

講師



亀下 菜菜さん

株式会社メディセオ
ウイメンズコーディネーター



宮嶋 香織さん

月経血コントロールヨガ
インストラクター

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	各15人	保育	なし
	<input type="checkbox"/> オンライン開催		申込み		来所、電話、FAX、 「ほっと越谷」HP		
	<input type="checkbox"/> アーカイブ配信						

モヤっとする「ずるい言葉」に振り回されないために

2023年12月16日（土） 10:00～11:30

「10代から知っておきたい女性を閉じこめる「ずるい言葉」著者である講師から、「ずるい言葉」の対処法などを学びます。

講師

森山 至貴さん

早稲田大学
文学学術院准教授



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	30人	保育	5人 要申込 (12/5(火)締切)
	<input type="checkbox"/> オンライン開催		申込み		来所、電話、FAX、 「ほっと越谷」HP		
	<input checked="" type="checkbox"/> アーカイブ配信						

地域を変えるのは、あなたの「小さな一歩」から

2回連続講座

①政治は“トクベツ”じゃない！～あなたの『政治学』はもう始まっている～

2024年1月20日（土） 14:00～15:30

政治は永田町で起こっていると思いませんか？実は政治はあなたの身の回りで毎日起こっています。生きていくのがラクになる「オトナのための“政治学”」を、オカケン先生と話をしながら気軽に楽しく学んでいきましょう。

講師

岡田 憲治さん

専修大学法学部教授
政治学者



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 (1/11(木)締切)
	<input type="checkbox"/> オンライン開催		申込み		来所、電話、FAX、 「ほっと越谷」HP		
	<input type="checkbox"/> アーカイブ配信						

②「審議会の傍聴にチャレンジ！」

日時未定（2024年1月下旬～2月を予定） ※詳細は講座チラシ、またはHPでご確認ください。

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？

毎日いろいろがんばりすぎてませんか？

わたしが“わたし”らしくあるための 心とからだのケア

2回連続講座

①絵本で出会う“わたし”らしさ 2024年1月28日（日） 13:00～15:00
大人のための絵本読み聞かせと小さなアート

②“わたし”とみんなと、つながるアート 2024年2月4日（日） 13:00～15:00
「わたしも大事、あなたも大事」なものづくり

日々ストレスフルな生活を送っている女性へ、絵本の読み聞かせやアート（ものづくり）を通じて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て頂く講座です。五感を使って、自分の気持ちを大切にしていきたいと思います。

講師

海原 由佳さん

カウンセラー・公認心理師



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	15人	保育	3人 要申込 (1/18(木)締切)
	<input type="checkbox"/> オンライン開催		申込み		来所、電話、FAX、 「ほっと越谷」HP		
	<input type="checkbox"/> アーカイブ配信						

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。

2023年 2024年
12月21日(木) 1月18日(木) 2月15日(木) 3月21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、映画を観たりと手づ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。

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		申込み		※「ほっと越谷」 HPをご覧ください。		
	<input type="checkbox"/> アーカイブ配信						

※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。

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

E-mail

hot-koshigaya@machikatsu.co.jp

ホームページ

◀ <https://hot.koshigaya-center.jp>



講座申し込みはこちら▶