

# ほっかれ 講座一覧

全講座 参加無料  
※駐車場・駐輪場は有料

## 性の多様性を理解する講座

### 初級編

#### 『多様な性』をめぐる情報のウソ・ホント～不安にあおられない「情報アンテナ」を手に入れる～

5月26日(日) 14:00～15:30

『多様な性』への理解を求める動きが、自分の生活にどう影響を与えるのか漠然と恐れていませんか？不安をあおる言説やデマによる誤解・偏見を解いて、正しい情報をキャッチするアンテナを持ちましょう。

講師

まつおか そうし  
松岡 宗嗣さん  
一般社団法人 fair 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、 (5/14(火) 締切)
	<input type="checkbox"/> オンライン開催		申込み		来所、電話、 「ほっと越谷」HP		
	<input type="checkbox"/> アーカイブ配信						

### 上級編

#### 家族・恋愛関係の多様な築き方を知る ポリアモリー（複数恋愛）の基礎知識

6月15日(土) 14:00～16:00

お互いの合意にもとづき複数のパートナーと恋愛関係を築くポリアモリー。社会人類学が専門で家族・親密性と倫理を研究する講師から、実際にはどのような試行錯誤の上で人間関係を紡いでいるのか、アメリカでの調査内容も伺いながら、いっしょに考えていきます。

講師

ふかみ きくえ  
深海 菊絵さん  
文化人類学者  
日本学術振興会特別研究員 RPD



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、 (6/5(水) 締切)
	<input type="checkbox"/> オンライン開催		申込み		来所、電話、 「ほっと越谷」HP		
	<input checked="" type="checkbox"/> アーカイブ配信						

※初級のみ、または上級をみの受講も可能です。

### 2回開催

#### 育休後アドバイザーと考える『ワタシのキャリア』～育児も家庭も仕事もみーんな大事！～

①6月13日(木) 10:00～12:00 対象：現在育休中、または育休取得を考えている女性

②6月20日(木) 10:00～12:00 対象：現在未就労、仕事を始めたいと考えている未就学児の母親

妊娠・出産・子どもの成長とともに育児や家庭、仕事のバランスにモヤモヤしていませんか？「働きたい!!」という気持ちを大切に、自分が望む働き方について一緒に考えてみませんか？

※基本の内容は同じですが対象者に合わせて一部内容が異なります。  
※0歳児の同席可

講師

いなも じゅり  
稲毛 珠里さん  
社会保険労務士  
育休後コンサルタント◎育休後アドバイザー



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	各回10人	保育	各回5人 要申込、 (5/31(金) 締切)
	<input type="checkbox"/> オンライン開催		申込み		来所、電話、 「ほっと越谷」HP		
	<input checked="" type="checkbox"/> アーカイブ配信 (6月13日の内容となります)						

## 男尊女卑依存症社会からの脱却～男らしさ・女らしさから自由になるために

7月6日(土) 14:00～16:00

「家事をやらなきゃいけないのはわかってるけど仕事が忙しすぎる！稼ぐのはオレの役割だから…」成長するにつれて、自分をごんじがらめにしてしまった「男らしさ」の固定観念。その背中合わせの「女だから」と共に形作られている男尊女卑的な価値観から抜け出すにはどうしたらよいか、依存症の臨床に長年携わる講師にその生きづらさから脱却する方法を伺います。

講師

さいとう あきよし  
斉藤 章佳さん  
大船榎本クリニック精神保健福祉部長  
精神保健福祉士/社会福祉士



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、 (6/26(水) 締切)
	<input type="checkbox"/> オンライン開催		申込み		来所、電話、 「ほっと越谷」HP		
	<input checked="" type="checkbox"/> アーカイブ配信						

## ココロのままにファッションを楽しみたい！～『らしい服』にとらわれない、自分軸の服～

7月28日(日) 14:00～16:00

窮屈な“〇〇らしさ”が求められる服装は、私たちの意識にどう影響を与えているのでしょうか。自分も他人も大切にしながら、ココロのままに自己表現を楽しむためのヒントをもらいましょう。

講師

にいみ いほ  
新實 五穂さん  
お茶の水女子大学基幹研究院  
人文科学系准教授



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	20人	保育	5人 要申込、 (7/17(水) 締切)
	<input type="checkbox"/> オンライン開催		申込み		来所、電話、 「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

4月18日(木) 18:30～20:00

6月20日(木) 18:30～20:00

5月16日(木) 18:30～20:00

7月18日(木) 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。 ※各回の詳細は「ほっと越谷」HPをご覧ください。

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						

## 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ヵ月です。（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。

※講座内容等は変更の可能性があります。HPやチラシなどご確認ください。

申込は「ほっと越谷」へ！