



30代・40代のための

# 私のオーダーメイド きれいプラン2024

女性活躍推進講座

本講座は、あらゆる人が活躍できる社会の実現に寄与することを目的としています。神戸女子大学須磨キャンパスにおいて2022年・2023年と2回開催されましたが、参加した皆様から大変好評を得ている魅力的な講座内容となっております。2024年度はポートアイランドでの開催が決定いたしました。

講座を担当するのは本学の教員たちです。わかりやすく丁寧な解説をもとに、さまざまな視点や経験を持つ方々との交流を通じて、よりゆたかな学びとキュンとするときめきをお届けします。未来への可能性を広げるための特別なプログラムに、ぜひご参加ください。

女性活躍推進講座運営委員会委員長 泉 妙子  
(神戸女子大学 健康福祉学部 社会福祉学科)

## 10月5日(土)

### 9:45～12:00 (開場9:30)

※9:45～10:00は体組成測定の間になります。

安心な  
託児付

**場 所** 神戸女子大学・神戸女子短期大学  
ポートアイランドキャンパス D館2階

**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。)

**申込締切** 9月30日 (月) ※定員に達し次第、締切とさせていただきます。

**その他** 託児付、駐車場有(事前申込制)

詳細は、裏面をご覧ください！

お申込みはこちら！



# 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. 体組成測定・ロコモ度チェック (15分)

体組成計を使用した基礎代謝などの計測と簡易ロコモティブシンドロームチェックを行います。



## 2. 女性ホルモンのしくみ (30分)

講師：牛越 幸子 (神戸女子大学 看護学部 看護学科)  
女性ホルモンによって、女性の身体は様々な恩恵を受けています。そのしくみを知ることで、身体や心に生じる不調の理由がわかるはずですよ。これからもきれいに年を重ねていくことを目指しましょう。



## 3. 自分のからだを知ろう! (20分)

講師：住本 純 (神戸女子大学 文学部 教育学科)  
体組成や簡易ロコモ度チェックの測定結果から現在のからだの状態を確認します。健康寿命を延ばしていくために学びを深めていきましょう。



## 4. 心も体もリフレッシュ (15分)

講師：矢野 真理 (神戸女子短期大学 幼児教育学科)  
心地よい音楽を聴きながら心と体をほぐすエクササイズをご紹介します。



## 5. 暮らしの中のごはん (30分)

講師：清水 扶美 (神戸女子大学 家政学部 管理栄養士養成課程)  
毎日の暮らしの中で、作り手や一緒に食べる人たちの健やかさにつながるようなごはんを、一緒に考えてみましょう。

## ＼託児プログラム／(事前予約制)

対象 0～2歳  
(生後3か月から可)

《定員10名》



### ◆ピョピョコーナー

**持ち物** ※持ち物に名前記入  
着替え一式、おむつ  
ミルクなどの飲み物  
(授乳スペースあり)

**担当**  
石田 裕子  
(神戸女子大学文学部教育学科)

対象 3歳以上 《定員30名》

### ◆モルックで遊ぼう

「モルックのおもしろさを知ってる？」  
-モルックで得点を競いながら楽しもう！-



**担当**  
梶木 典子  
(神戸女子大学  
家政学部家政学科)

### ◆DIYトントンコーナー

①人気の「紙皿シアター」  
②ダンボールハウスを作ろう！



**担当**  
泉 妙子  
(神戸女子大学  
社会福祉学部社会福祉学科)

◆ 新型コロナウイルス感染症防止対策について  
非接触検温、手指消毒、マスク着用(咳などの症状がある場合)にご協力をお願いいたします。

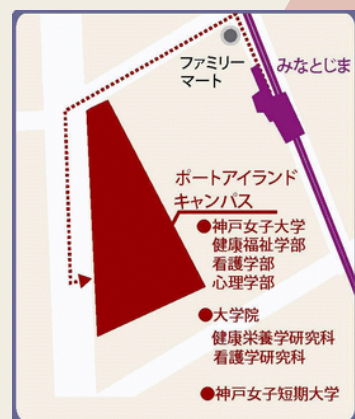
◆ 気象警報発令による講座中止について  
午前7時時点で神戸市に、大雨(土砂災害警戒情報含む)、暴風の気象警報/特別警報の何らかが  
発令された場合は(またその後解除された場合も)、講座を延期とせず、中止とさせていただきます。  
また個別のご連絡は行いませんので、予めご了承ください。

◆ 会場までのアクセス(※車でのお越しになる方は、事前申込みが必要です。)

〒650-0046 神戸市中央区港島中町4-7-2

TEL: 078-303-5158 (月～金 9:30～17:00)

ポートライナー「みなとじま駅」より徒歩5分、神姫バス「神戸女子大学前」より徒歩1分



※ 皆様よりご提供いただいた個人情報は、法令に従って安全かつ適切に取り扱います。個人に関する情報については、当業務に関わる目的にのみ使用いたします。  
※ 講師の都合、天災等やむを得ない事情で、講座内容・日時等が変更や中止になる場合があります。大学の公式ホームページでお知らせします。ご了承ください。