

## 女性チャレンジフォーラムin能登の開催について

公益財団法人いしかわ女性基金では、様々な分野でチャレンジを続け、イキイキと輝いている女性の取り組みを紹介する機会を提供することにより、女性の社会参画への意識啓発と自主的活動の促進につなげるため、標記交流会を開催します。

1 日時 令和4年3月5日(土) 13:30~16:00

2 会場 能登空港ターミナルビル4階 講義室  
(輪島市三井町洲衛10-11-1)

3 主催 公益財団法人いしかわ女性基金

### 4 日程及び内容

時間	内容
13:30~14:40	講演 「身体とところは繋がっている ～体が強くなるとところも強くなる～」  講師 健康運動指導士 元橋 美津子 氏
14:40~14:50	—休憩—
14:50~16:00	チャレンジトーク「輝け わたし!」 発表者 (令和3年度「いしかわ女性のチャレンジ賞」受賞者) 個人 ・清水奈津美さん(のみ♡子育てネットワーク) ・高野 明美さん(小松防災士の会) ・西田 恭子さん(おいCまち内灘) ・ヒクマ・バルベイドさん(町会言語サポーター) 団体 ・金沢子どもスタディサポート ・グループてけてけプー

5 参加費 無料

6 定員 50名 (左記の他「Zoom」によりオンラインで50名まで参加可能)

7 参加申込 令和4年2月28日(月)までに、FAX又はウェブサイトからお申込み下さい。



(公財)いしかわ女性基金 交流促進事業

# 女性チャレンジフォーラム in 能登

様々な分野でチャレンジを続け、イキイキと輝いている女性からパワーをもらいたい!  
地域で活躍する女性の取り組みを学び、交流やネットワーク拡大の機会としたい!  
寒さやコロナで縮こまった体を伸ばしたい!そんな方、ぜひご参加ください。

日時 令和4年 3月5日(土) 13:30~16:00 (受付開始13:00~)

会場 能登空港ターミナルビル 4階 講義室 (輪島市三井町洲衛10-11-1)

定員 50名 左記の他「Zoom」によりオンラインで50名まで参加可能です。

## 内容

13:30~14:40 講演

### 身体とところは繋がっている ~体が強くなるとところも強くなる~

講師 健康運動指導士 元橋 美津子氏(七尾市出身)

#### プロフィール

子供の頃から体が弱く体育の授業は見学!体が弱いところも弱い...子供でした。  
“体もところも強くなりたい”と一大決心!体操教室・山登り・水泳・ジャズダンス・ラジオ体操等...あらゆることを実践し、健康な体と強い心を手に入れることができたのは、“休んでも、止めないで続ける”と必ず実現できるという体験ができたから。

「気付いた時、今がチャンス!さあ始めましょう!一歩ずつ・楽しみながら」

#### 資格

(公財)健康・体づくり事業財団 健康運動指導士/  
中央労働災害防止協会ヘルスケアトレーナー・心理相談員/  
日本体力医学会 健康科学アドバイザー/日本コアコンディショニング協会 指導員/  
東京商工会議所 健康経営アドバイザー/やまおく体操 指導員

※当日は運動指導もあります。みんなで体を動かしましょう!

14:50~16:00 チャレンジトーク「輝けわたし!」

発表者(令和3年度「いしかわ女性のチャレンジ賞」受賞者)※五十音順

#### 個人

- 清水奈津美さん(のみ♡子育てネットワーク)
- 高野 明美さん(小松防災士の会)
- 西田 恭子さん(おいCまち内灘)
- ヒクマ・バルベイドさん(町会言語サポーター)

#### 団体

- 金沢子どもスタディサポート
- グループてけてけプー

## 参加申込

裏面の様式で2月28日(月)までにお申し込みください。

オンラインで参加予定の方は、ウェブの申込みフォームが便利です。

【新型コロナウイルス感染症防止対策のお願い】  
マスクの着用や事前の検温などにご協力願います。

## お申し込み・お問い合わせ先

公益財団法人 いしかわ女性基金

TEL 076-234-1112 FAX 076-234-1130

Email: jyosei@pref.ishikawa.lg.jp URL: https://www.ishikawa-jyosei-kikin.or.jp/



