



2/16 (日)
13~16時



笑顔でのりきる



青森市男女共同参画プラザ
「カダール」AV 多機能ホール
(アウガ 5階)

人生の心と体の変化

参加費
無料

第1部 講演「笑顔でのりきる人生の心と体の変化」 午後1時～

講師：医療法人 内科おひさまクリニック院長 富山月子さん

性別にかかわらず、人生における心身の変化を理解し、家庭や職場での対処法など、様々な情報を得る機会とします。

1986年 弘前大学医学部卒業、1990年 弘前大学医学部大学院修了

専門は糖尿病 県内の数か所の公立病院内科勤務後、
1994年～1997年 夫の留学とともにスペイン国で生活

1997年 青森市民病院第一内科部長

2005年 内科おひさまクリニック院長 現在に至る

日本内科学会総合内科専門医、日本糖尿病学会専門医、日本禁煙学会専門医、医学博士
青森県医師会常任理事、日本糖尿病協会青森県支部理事、青森県臨床内科医会理事



※お子さまと一緒に、親子室で観覧ができます(申込み順5組)



ブレイクタイム「笑いヨガ」～笑いで幸せと健康を～ 午後2時40分～

笑うだけの簡単エクササイズを体験してみましょう！講師：津島弘美さん（青森笑いヨガ研究所所長）

第2部 みんなで情報交換「知りたい人、教えたい人 大集合」 午後3時～

たとえば…

子どものこと怒って
ばかり…

新しい体験
したい

ねぶたに参加
するには？

青森の美味しい
ランチってどこ～？

子どもの冬の
遊び場は??

癒されたい

…などなどなど

それ知ってるよ！という人も、みんなでワイワイ♪
玉手箱のような3つのブースがお待ちしております

(1) ママパパ きゅうけいしつ

- ・子育てのお悩み話そう！
- ・オススメ～本やおもちやなど
- ・赤ちゃん連れでもお気軽に♪

子どもを遊ばせながら一緒にしゃべりましょう

(2) 青森ビギナー☆雑談会

- ・転勤してきた人、Uターン組、みんな集まれ！
- ・ハンドメイドワークショップもあるよ

(3) 心もカラダもリフレッシュ

- ・筋肉反射で遊ぼう・アロマ de 指ヨガ・足裏健康法



【お問合せ・お申込み】

主催：青森市男女共同参画プラザ「カダール」 青森市新町 1-3-7 アウガ 5 階
(指定管理者 NPO 法人あおもり男女共同参画をすすめる会)

TEL: 017-776-8800 FAX: 017-776-8828 Mail: kadar-kouza@kadar-acor.jp

青森市は平成30年4月1日「男女共同参画推進条例」を施行しました。

平成8年10月22日には「男女共同参画都市」を宣言しています。

定員 80名

