



・ ライフ ・ バランスの視点で考える

介護のこれから

ATV

「いきいき健やかTV」 公開収録

毎週日曜日 6:15～放送中



8月27日(木) 13:30～15:30

場所：青森市男女共同参画プラザ「カダール」
A V多機能ホール(アウガ5階)

第1部

トークセッション

介護に仕事、家事や自分の時間も大切にしたい！

自分らしいワーク・ライフ・バランスを実現するヒントとは？



青森県薬剤師会 会長

ケアマネジャー

木村 隆次 さん

青森県すこやか福祉事業団

健康運動指導士

棟方 由美子 さん

カダール

篠崎 有香 副館長

第2部

いきいき健やか体操

要介護にならないために…！

みんなでわらって

楽しく体操♪

【講師】

青森県すこやか福祉事業団

健康運動指導士

棟方由美子さん



- ◆ 参加無料 定員：先着80名
- ◆ 質問コーナーもあります！

※「ワーク・ライフ・バランス」の実現とは？

誰もがやりがいや充実感を持ちながら働き、家庭や地域生活などにおいても、子育てや介護などひとりひとりの人生のライフステージに応じて、自らが希望するバランスで生き方が選べる社会の実現を指します。

【申込み・問合せ】

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）

電話・FAX・メールまたは直接ご来館ください

T E L : 017-776-8800（平日9:00～18:00）F A X : 017-776-8828

E-MAIL kadar-kouza@kadar-acor.jp

（件名を「公開収録」とし、名前、電話番号、年代をお知らせください）



男女共同参画都市あもり



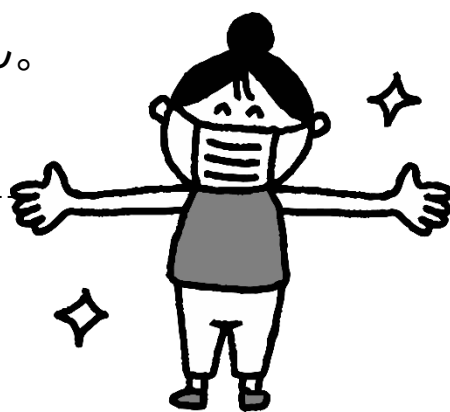
青森市は平成30年4月1日「男女共同参画推進条例」を施行しました。平成8年10月22日には「男女共同参画都市」を宣言しています。

主催 青森市男女共同参画プラザ「カダール」（指定管理者：NPO法人あもり男女共同参画をすすめる会）

協力 青森県総合社会教育センター

【参加にあたってのお願い】

- ★必ずマスクを着用してご参加ください。
- ★発熱や咳など、当日体調が悪い方は参加をご遠慮くださいますようお願いいたします。
- ★会場への入退室の際、手指の消毒をお願いいたします。
- ★講座開催時、随時部屋の換気を行います。
- ★新型コロナ感染拡大状況により、開催を見合わせる場合があります。あらかじめご了承ください。
- ★会場(AV多機能ホール)では飲食ができません。水分補給は会場の外で行ってください。



【申込方法】

電話・FAX・メールまたは直接ご来館ください

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）

TEL 017-776-8800（平日 9:00～18:00）

FAX 017-776-8828

E-MAIL kadar-kouza@kadar-acor.jp

（件名を「公開収録」とし、お名前、電話番号、年代をお知らせください）

【公開収録 参加申込用紙】

お名前	フリガナ	年代	
電話番号			