



毎日のおシゴト や家事 育児 でお疲れモードのあなたにおススメの3回講座です♪

ワタシを彩る色のチカラ

参加費 500円

私たちは知らず知らずのうちに「色」から様々な影響を受けています。知れば知るほどおもしろい「色」の話。パーソナルカラーを知ってあなたらしく彩り生活を楽しみませんか？

8月27日(金) 19:00~21:00
【申込み: 7月10日(土) 9:00~ (女性対象 先着20名)】



癒しのBODY WORK スローヒーリングストレッチ

参加費 500円

ゆったりとしたヒーリング音楽とディープなストレッチが疲れたココロとカラダを心地よくリラックスさせます。

9月17日(金) 19:00~21:00
【申込み: 8月14日(土) 9:00~ (女性対象 先着20名)】



カラダにやさしい ベジ・フル生活のすすめ

参加費 1,500円
(材料費込み)

野菜ソムリエと一緒に作る「旬の野菜でカンタンごちそうプレート作り」
おいしい野菜や果物の見分け方を学んでもっと野菜を楽しみましょう♪

10月20日(水) 19:00~21:00
【申込み: 9月11日(土) 9:00~ (女性対象 先着20名)】

開催場所・申込み先: こうち男女共同参画センター「ソール」
088-873-9100
(休館日: 毎月第2水曜日、祝日)

託児
1歳から就学前児童
要予約・無料
※小学生要相談

ウも見てケロ

講師のご紹介



ワタシを彩る色のチカラ

KUBA I (ひと&カラーコーディネータ)

3年前にMyブランド「ひと&カラーコーディネータKUBA I」を立ち上げる。講座・会議・イベントの企画・コーディネートのほか、ひとやモノのカラーコーディネートをしている。「人をつなぎ、サポートし、魅せる」がコンセプト。カラーコーディネータやパーソナルカラーリストなどの資格を取った後、東京や大阪で複数の先生に学ぶ。高齢者対象の「エイジングを楽しむ」、男性対象の「男も色にこだわる」、新入社員研修の「私に似合う通勤服」、初心者対象の「色・いろいろ」など、クライアントの要望に添う楽しい講座を展開。教材もオリジナル性にこだわり、好評を得る。

<連絡先>090-2781-5416 p_mintclub@yahoo.co.jp



癒しのBODYWORK スローヒーリングストレッチ

横山 幸子 (よこやま さちこ Dance Studio ROOT インストラクター)

2002年テクノスタジオ(現ROOT)を開設。広い年代層へダンス・身体づくりを指導する傍ら、常に新しい形のダンスライブやイベントを発信し、よさこいの振付けからプロデュースも行う。

2009年には、Dance Studio ROOTのスタッフ兼インストラクターとして参加。個人活動としてエステサロンとの合同企画によるボディメイク講座などを開催。今年は、ダンスイベント「大人のためのダンスライブ」をプロデュース。併せてワークショップを開催するなど県内外で活躍している。



カラダにやさしいベジ・フル生活のすすめ

東村 さゆり (ひがしむら さゆり Vege・Furu・Café 天然素家 代表)

旭ロイヤルホテル(現ホテル日航高知旭ロイヤル)設立時、ティールームの立ち上げに携わる。結婚後は子育てに専念していたが、2005年、知人が経営する雑貨店内のカフェを任せられ、ランチを中心に調理に携わるようになる。

2006年、ジュニア・ベジタブル&フルーツマイスター(野菜ソムリエ)の資格を取得する。

2007年、料理教室の講師として活動を開始し、2009年6月、夢であった自分の店舗「Vege・Furu・Cafe 天然素家」をオープンし、現在に至る。

店舗経営の傍ら、月に1~2度、料理教室(サニーマートキッチンプラス、ヨンデンプラザなど)でも活動中。

こうち男女共同参画センター「ソール」

「ソール」は、社会のあらゆる分野に男女がともに、性別にかかわらず参画し、生き生きと自分らしく生きる「男女共同参画社会」を実現するための拠点施設です。

情報を提供します。

男女共同参画や女性問題に関する図書の貸出し、情報提供、啓発誌の発行を行っています。

学習できます。

男女共同参画について学ぶ講演会や女性の自立に役立つ各種講座を開催しています。

お気軽にご相談ください。

電話や面接による、女性対象の一般、法律・こころ・健康相談や男性対象の男性のための悩み相談を行っています。

自主活動を応援します。

グループ活動を支援するため、館内施設の貸出などを行っています。

〒780-0935 高知市旭町3丁目115番地
TEL:088-873-9100 FAX:088-873-9292
E-mail : sole@sole-kochi.or.jp

<アクセス> 電車 「旭町3丁目」電停から東へ100m
バス 「旭町3丁目」バス停から北へ50m
JR 「旭駅」から南西に400m

ソール 検索



駐車場が狭いので、できるだけ公共交通機関をご利用のうえ、ご来館ください。

【個人情報の取扱い】お申し込みの際にお伺いする氏名、住所、TEL等の情報は、受講者名簿の作成、キャンセル待ちの登録簿作成および必要な場合の連絡以外の目的には使用しません。