

ゆる〜くつながる

ながおか 女子部

場 所

まちなかキャンパス長岡

●イベント会場:3階 301、302 会議室

●フリースペース:4階 創作交流室

対象者

すべての女性

参加費

無料

定 員

25名(要申込)●締切 10/16(木)

※応募者多数の場合は抽選となります。

※見守り保育あります(生後6か月～未就学児)最大5名まで。

※フリースペースは申込み不要です。

日 時

2025年10月26日(日) 13:30~15:30

第1部 講演会 私のごきげんの見つけ方

～大人女子へ届けたい 新時代の性教育～

講師：霜鳥めぐみさん

(保健師・看護師／ユースクリニックにいがた わがんあいご代表)

【プロフィール】新潟県長岡市出身、上越市在住。乳幼児期から大人までの性教育活動や健康相談、乳幼児親子のあそびば企画・運営、思春期の健康サポート、園・学校・行政・企業向けの各種講演やセミナーなどを行っている。地域に根差した身近な“かかりつけ保健師”をモットーに、『自分らしくごきげんに生きる人』がまちに増えることを願って楽しく活動中。



第2部 お楽しみ企画

色々なメニューをご用意しました。ぜひ体験してくださいね！

◆タロット占い

アルフォンス流公認占い師
パイナップルユウコさん



◆ネイルケア

(協力)
長岡美容専門学校 様



◆似顔絵

似顔絵 ハピネ さん



◆パーソナルカラー体験

パーソナルカラーアナリスト
高橋絵里香さん



◆ハンドマッサージ

KAHORI さん
SATO さん



◆お悩み相談

認定フェミニストカウンセラー



フリースペース
はお茶やお菓子
もあるよ！

● お申込み・お問合せ

NPO 法人女のスペース・ながおか ☎ 0258-38-0457

主催：長岡市 / 実施団体：NPO 法人女のスペース・ながおか ※お申込み方法は裏面をご覧ください。

●QRコード

右QRコードの読み取り、または下記URLにアクセスして下さい。

URL: <https://forms.gle/493kpDcLquCY219U7>



●メール: space.nagaoka@nct9.ne.jp

件名に「ゆる〜く つながる ながおか女子部申込み」と明記し、本文には下記の①〜⑥をご記入下さい

<必要事項>

- ①お名前（ニックネーム可能）②メールアドレス ③電話番号 ④年代
- ⑤第2部 お楽しみ企画の希望ブース（第1希望、第2希望まで記入してください）
- ⑥見守り保育希望の有無（有りの場合は年齢）※生後6か月〜未就学児までとなります

【個人情報の取り扱いについて】

○ご提供いただいた個人情報は、講座運営の目的以外には使用いたしません。

【参加する皆さまへのお願い】

○発熱、咳など症状のある方、体調のすぐれない方は、参加をご遠慮願います。

○都合により内容や講師が変更になることがあります。

【会場および駐車場について】

○会場「まちなかキャンパス長岡」3階、4階

○住所 長岡市大手通2-6 フェニックス大手イースト

○駐車場代は自己負担となります。近隣の有料駐車場をご利用下さい。

○フリースペースは開設時間中は出入り自由です。

10/26(日)	内 容	時 間	会 場
第1部	講演会 「私のごきげんの見つけ方」	13:30~14:30	3階 302会議室
第2部	お楽しみ企画 (体験ブース)	14:30~15:30	3階 301会議室
フリースペース		13:30~15:30	4階 創作交流室



【問合せ】

NPO法人女のスペース・ながおか

TEL 0258-38-0457