

# 心の ストレッチ

しなやかな心で  
人生を歩いてみませんか

人気声優 佐久間レイさんが歌と朗読劇を交え、日々の仕事や生活の悩みを前向きに受け止めるヒントを、**笑いあり涙あり**の心温まるお話で伝えます。  
心のストレッチとは「体と同じく、心も温めて柔らかくしておけば、たとえ転んでもケガを最小限にできるでしょう」というメッセージです。



## 佐久間 レイ さん

声優 歌手 劇作家 作詞家

テレビアニメ「それいけ!アンパンマン」のバタコさんや、「魔女の宅急便」ジジの声などでもおなじみの声優であり、歌手・脚本家。アニメーションや洋画の吹き替えテレビコマーシャル、番組ナレーションの他、命や人間の心をテーマにした物語を執筆し、自ら「語る」活動を展開、全国で好評を博している。  
「NHKきょうの料理ビギナーズ」高木ハツ江「マイメロディ」マイメロ など、多岐に活躍。

**11月10日(日) 13:30~15:30 開場 13:00**

会場 **アオーレ長岡 市民交流ホール A**

定員 **150名**

- 手話要約筆記あり
- 車いす席あり

**参加無料、事前に申込みが必要です。 申込締切 11/8(金)**

※先着順で定員に達しましたら、締め切らせていただきます。  
TEL または FAX、QR コードでお申込みください。(詳細は裏面)

**一時保育 あり**

- ◆無料
- ◆詳細は裏面



●主催 第33回ウィルながおかフォーラム実行委員会/長岡市  
問合せ/申込み 長岡市男女平等推進センター ウィルながおか  
〒940-0062 長岡市大手通 2-2-6 (ながおか市民センター2階)  
TEL(0258)39-2746/FAX(0258)39-2747/E-mail:will@city.nagaoka.lg.jp

QRコードでのお申込みは  
こちら →



# FAX申込書 (0258)39-2747

11/10(日) 心のストレッチ しなやかな心で人生を歩いてみませんか

氏名		
連絡先	TEL	FAX

※FAXでお申込みの方には、受付完了のFAXを返送します。3日以内に届かない場合はご連絡ください。

【申込方法】 TELまたはFAX、QRコードでお申込みください。申込締切11/8(金)

TEL 0258-39-2746 (月～土 9～17時、祝日を除く)

QR →

FAX 0258-39-2747 (この用紙をお使いください)



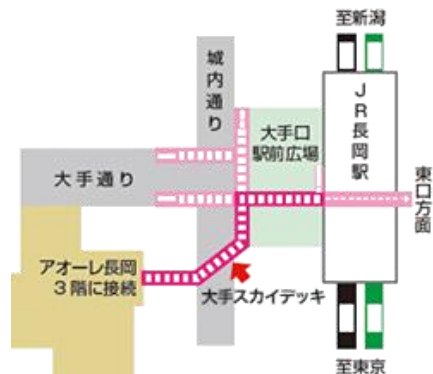
【保育の申込方法】 電話のみでの受付となります。対象は生後6か月から未就学児。無料。定員は10名、先着順・定員になり次第締め切ります。10/25(金)15時までに、電話(ウィルながおか 39-2746)でお申込みください。

## 【会場までのご案内】

### ■アオーレ長岡

住所 長岡市大手通1丁目4番地 10

- ・長岡駅大手口より徒歩3分
- ・専用の駐車場はありません。有料駐車場をご利用ください。



## お知らせ

### 分科会 1

#### やりすぎない家事のススメ

11月14日(木)13:30～15:30

まちなかキャンパス長岡 301 会議室

講師 佐光紀子さん(ナチュラルライフ研究家)

定員 30名(申込先着順)



参加無料

要申込 11/12(火)〆切

### 分科会 2

#### ココロとカラダのセルフメンテナンス

11月17日(日)13:30～15:30

地域交流館わしま(和島小学校講堂)

講師 水科江利子さん(心と体のコーディネーター)

定員 30名(申込先着順)



参加無料

要申込 11/15(金)〆切

## 性的マイノリティ理解促進講演会

### 知っていますか？LGBTQ ～多様な個性を受けとめるために～



11月30日(土)13:30～15:30

中央図書館 講堂

講師 原 ミナ汰さん

(NPO法人 共生社会をつくるセクシュアル・  
マイノリティ支援全国ネットワーク)

定員 180名(申込先着順)



LGBTQの方の多くは、誤解や偏見に基づく差別を恐れ、ありのままの自分を出せないと言われていています。皆が過ごしやすいまちをつくるために、それぞれの立場で何ができるのか、考えるきっかけとませんか。

参加無料

要申込 11/27(水)〆切

