令和8年度
加東市
男女共同参画セミナー

家族みんなで楽しい休日を

同時開催！
参加費・託児無料

家族のチームカアッププログラム

パパと作ろう！わくわくお弁当

令和９年２月２０日（土）10:00-13:00



家族が喜ぶかわいいお弁当を
パパとこどもで作ろう！
絆と料理スキルアップの昨年
大好評のセミナーです。

～チーズミニバーグ・おにぎらず・きのこの森サラダ～

講　　師：堀 恭平さん（NPO法人ﾌｧｻﾞｰﾘﾝｸﾞｼﾞｬﾊﾟﾝ関西 理事）
対　　象：子育て中の男性（※原則パパ。子育てに参加するじいじ等も可） と
こども（５歳～小学生まで）１２組
そ の 他：食物アレルギーへの個別対応はできませんので、ご注意ください。きのこの森サラダにきのこは使いません。
おにぎらずとは、握らないおにぎりのことです。



ママのためのおつかれさまヨガ＆おしゃべりセッション

令和９年２月２０日（土）10:00-12:00

ヨガとおしゃべりで心とからだを解放

頑張るからだを労わる
ヨガとおしゃべりで、
リフレッシュ♪





講　　師：競 梨恵 さん（にこにこサロンKIRAKU）
中村 和子さん（オフィスＥＥＥ 男女共同参画アドバイザー）
対　　象：子育て中の女性　１２名（※原則ママ。子育てに参加するばあば等も可）

共通事項

会場　滝野公民館
（加東市下滝野１３６９番地）

申込方法　加東市ホームページから申込フォームを送信

託児　あり※要予約
（生後6か月から小学校６年生まで）

申込締切　令和９年２月４日（木）

その他　定員を超えた場合は、加東市在住、在学または在勤の方を優先後、かつチラシ裏面の１/24「「パパとママの防災大作戦」参加者を優先し、抽選。2/20の両方のセミナー受講のご家族は調理したお弁当を一緒にお召し上がりいただくことも可能です。

お問い合わせ　加東市 市民協働部 人権協働課　電話：0795-43-0544　／FAX：0795-42-1735　／電子メール：jinken-kyodo@city.kato.lg.jp
「パパと作ろう！わくわくお弁当」は「令和8年度 独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業」として実施し、このセミナーのみ、「主催：NPO法人ファザーリング・ジャパン関西、共催：加東市」