

日時：11月10日（土） 11：00～スタート

場所：エデュカス東京 7F 〒102-0084 千代田区二番町12-1

(TEL) 03-5210-3511

- ☆四ツ谷駅下車・・・徒歩7分
(東京メトロ丸の内線・南北線・JR線)
- ☆市ヶ谷駅下車・・・徒歩7分
(都営新宿線・東京メトロ有楽町線・JR線)
- ☆麴町駅下車・・・徒歩2分
(東京メトロ有楽町線)



参加申込書

お名前 ()

会社名 ()

★保育の必要な方は、必ずご記入いただき、事前申し込みしてください。(11:00~17:00まで)

お子さんのお名前 () お子さんの年齢 (才)

下記にFAXいただくか、各支部書記局に直接FAX、またはご連絡下さい。

全損保内 11・10女性のつどい実行委員会 FAX 03-3551-8130 ☆TEL 03-3551-7131

※もちろん、お申込みFAXがなくて当日ふらっとご参加の方も大歓迎です！！

11・10女性のつどい
~私たちにできること~

自分らしく輝いて生きるために

今年も、毎日頑張るみんなのココロとカラダに癒しの時間を♪
今流行りの「ハーバリウム」体験や「消しゴムハンコ」の体験♪
今年もグルテンフリーの素敵なスイーツショップも登場します♪

今年のフリータイムにはまた新たな企画が登場♪

今年も、手作りで癒し、癒されたい思いで、今流行っている「ハーバリウム」が体験できます。作るのはちょっと苦手…な方は、素敵な作品をお手頃価格で購入もできます。この日限りのお買い得！また、自分だけの「消しゴムハンコ」で、年末に向け、素敵なポストカードを作ってみませんか？

もちろん全国各地の物産品のお買物コーナーもあり、また小規模ですがバザーコーナーも復活！昨年の革細工のストラップは、かっこいいプレスレットになって登場！そして毎日頑張るみなさんに、安心して安全なグルテンフリーのスイーツショップ「Qonfection(コンフェクション)」が出店してくれるのも楽しみです♪そのほかのフリータイムの詳細は、裏面をご覧ください♪今年も、さまざまな専門家みなさんにお越しいただきます。人気のコーナーは、早いうちに予約でいっぱいになってしまいます。興味のある方、お早めに！

講演は、全損保本部浦上委員長にお話しいただきます。

今年の講演は、第1回「女性のつどい」開催から15年間、ずっと力になり見守ってきてくれた浦上委員長に歴史を振り返ってもらいながらお話しいただきます。

癒しのコンサートタイムも♪

毎年、大評判のギターとリコーダーの生演奏「アンサンブル・アクアレーラ」に心癒される時間もお楽しみに♪

お誘いあわせて、ぜひご参加ください♪

職場のみなさんやお友達をお誘いあわせてご参加下さい。
11月10日（土）は、毎日頑張っているみなさんのココロとカラダの疲れを解放して、明日からの元気のため、また、今の自分たちにできる精一杯の支援の一日に！

☆☆☆タイムスケジュール☆☆☆

- 11：00～14：00・・・フリータイム（全員参加型の、簡単体操が12：30～13：00におこなわれます。）
- 14：00～15：30・・・講演
- 15：40～16：20・・・ミニコンサート
- 16：25～17：00・・・全体会
- 17：00～・・・懇親会

今年も、毎日頑張っている自分たちを元気に！
そしてもちろん、日本だけでなく世界中を襲っている様々な災害の支援も忘れない！
をテーマに開催します！
みなさんのご参加、お待ちしております。



日ごろ、さまざまな所で活躍されている方々にお越しいただいている、フリータイムコーナー♪
まずは、先生方のご紹介♪

★整体体験★

「趙栄気功整体院」の趙先生にお越しいただきます。あなたのカラダの不安な所を気持ちよくほぐしてくれます。痛みを軽減してくれるぬり薬や、漢方のお茶の販売にもご期待！

★タロット占い★

ロマンシータロットの露生万夢さんがオリジナルのロマンシータロットを使い、セッションしてくれます。

★ネイルアート体験★

ネイリストの田中美行（みゆき）さんが気持ちも明るく元気になれる、素敵なジェルネイルをしてくれます。

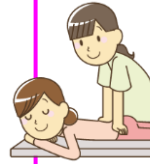
今年も「サイデア・フラハ」からケニアの民芸品や、ケニアのお母さん達の手作りの品を販売してもらいます。お買い物することで、みなさんの支援をお願いします。また、文房具（絵具等）の寄付も受け付けています。ご協力よろしくお祈りします。

今日は、ゆっくりとご自身のペースで。
よく食べ、よく飲み、よく学び、よく話し、楽しみ、癒される、極上の1日を♪

11:00~14:00 までのフリータイム

★整体体験コーナー★

椅子に座っての施術を体験していただきます。笹塚にある「趙栄気功整体院」で毎日施術されているプロフェッショナルです。安心して、気になる個所を相談してください。これを機に、本格的に身体のメンテナンスを行いたい方は、是非「趙栄気功整体院」へ！



★タロット占い★

ロマンシータロットの露生万夢さんの、毎年人気のコーナーです。ユングの夢分析研究家・産業カウンセラーでもあり、「夢みる夢茶話会」なども開催されています。気になることや悩みを聞いてみてください。



★ネイルアート体験★

好きなデザインとカラーを選んで、1本だけあなたのご希望の指にジェルネイルしてもらいます♪ふだん頑張ってくれている指先に、ご褒美の日を♪



★消しゴムはんこ作り体験★

身近にある消しゴムで、オリジナルのはんこを作ります。自分の名前を掘ってみたり、好きなキャラクターを掘ってみたりと楽しみ方は千差万別。あなたのアイデアで色んな消しゴムはんこが作れます。初めての方でも簡単にできるのでぜひ！



★お弁当・ドリンクのコーナー★

人気の無添加弁当か、ベグルサンドを選んでご購入下さい。ドリンクは、フリードリンク券を購入いただければ、開催中はお好きなドリンク飲み放題です。



★「ハーバリウム」体験★

今大人気の「ハーバリウム」。植物標本という意味ですが、ガラス製の器に透明な液体をいれ、その中に乾燥した花などを入れた新感覚のインテリアとして、たくさん販売されています。お部屋を癒しの空間に、また華やかにもできる「ハーバリウム」。この機会にオリジナル作品を作ってみるのも良いし、素敵な作品を購入するだけでも気持ちが華やかになりますね。楽しみ方はいろいろ♪



★「皮細工」実演販売★

昨年、1枚の革を器用に編み込んだストラップやキーホルダーの体験・販売で登場してくれた小野寺さんが、今年はその革を編み込んだ手作りのプレスレットを販売してくれます♪自分にぴったりのサイズが見つかるかな♪数に限りがあるのでお早めに！



★Qonfection (コンフェクション) のコーナー★

甘いものは大好きだけど健康や体型も気になる…そんな女性たちにと、グルテンフリー、低カロリー、低糖質、国産、有機、にこだわり、着色料や酸化防止剤、増粘剤も使用せずこだわって作られたスイーツ。いつまでも美しく格好良くありたい女性のためのお菓子の登場です♪ぜひお買い求めください♪ここのお菓子は身体に嬉しいことばかり♪



★サイデア・フラハのコーナー★

「サイデア・フラハ」とは、スワヒリ語で“幸福の手助け”という意味だそうです。日本人とケニア人が対等と一緒に作ってゆく、子供と女性のためのプロジェクト。今年もケニアから届いた民芸品や、ケニアの女性たちの手作り品を購入することで少しでも力になればと販売のコーナーを用意しました



12:30~13:00 みんなで簡単体操♪の時間

日々の疲れや緊張感の積み重ねから、カラダに痛みとなってあらわれてくる辛い首や肩、腰の疲れに「簡単にできるストレッチ体操」を、みんなで一緒にを行います。ダイエットに効果的なストレッチもできるかも♪

★全国各地の物産コーナー★ 小規模バザーコーナー★

★人気の「針金細工」・「木彫り細工」コーナー★

地震や台風などあちこちで起きている自然災害、いまの私たちにできることは、まだまだつらい思いをされている方々がいらっしやることを忘れずにいること。各地の物産品を購入することで応援することではないかと、今年も物産販売を行います。

また、昨年人気の手作りコーナーも、もちろん並びます。



14:00~15:30 講演の時間

今年の講演は、みんながやってみたいこと、聞いてみたい話などたくさん盛り込み、土曜日の1日を使って開催する「女性のつどい」を第1回の開催から暖かく見守り力になってくれた浦上委員長に15年の歴史も振り返ってもらいながら、様々な観点からお話していただきます。

15:40~16:20 コンサートの時間

今年、おなじみのアンサンブル・アクアレーラが素敵な音色を聴かせてくれます。リコーダーの浅井さん、松浦さん、ギターの畑内さんの息の合った、ココロ癒される素敵なコンサートの時間をお楽しみください。



16:25~17:00 全体会

今日一日、楽しんでいただいた、みなさんの中から、数名の方に感想をいただき、全国にたくさんの仲間がいることを確認しあいたいと思います。

17:00~18:30 みんなで懇親会

一日中、思う存分楽しみ、癒され、学び、たくさんお話しして、リフレッシュされたみなさんと、おいしいお食事とお酒の力も借りて、懇親を深めたいと思います。

