

国際女性デー2026記念イベント！



ア マ ラ ン ス

# ミモザデー

3/7(土) 10:00  
-16:00 入場無料

場所 長崎市民会館1階アマランス 長崎市魚の町5-1

国際女性デーを知って、 参加して、 楽しもう！

3月8日は 国際女性デー。

国連が定めた女性の生き方や平等を考える日です。

イタリアでは「ミモザの日」として、  
感謝の気持ちを込めて女性にミモザの花を贈ります♪

知って、 体験して、 感じてみる！

国際女性デーを前にアマランスで一緒に盛り上がろう！



## ワークとおやつ

11:00~16:00

アマランス通路

ミモザのワークショップや  
身体に優しいフードが満載♪

企画協力：happymarketしお彩



## 健康チェックイベント

10:00~16:00

交流コーナー

血糖・血圧測定や相談など  
女性の健康を応援します！

企画協力：済生会長崎病院



## ラウンジコンサート

12:50~13:20 / 15:00~15:30

交流コーナー

女性演奏家『ふえうた舎』  
による篠笛の演奏会！

国際女性デー記念講座も開催！裏面へ

裏面へ  
→

10:00～11:30

## 講座①『ミモザデーに考える！ 女性のカラダケア』

- ・日頃から取り組みたい、むくみ予防に必要なスキンケアと運動
- ・健やかに過ごすための健診のススメ



済生会長崎病院

場所：アマランス研修室(定員40名)

済生会長崎病院の医療スタッフによる、むくみ予防と健診のお話。むくみ予防運動のレクチャーもあります。  
国際女性デーに、健康と自分の体を大切にする時間を！

11:00～11:50

## 講座②『親子で学ぶやさしい性教育』 ～だいじだいじはどこだ？～

場所：アマランス交流コーナー(定員20名)

体の大事な部分、プライベート-partsなどを学びながら  
自分の体と心、そして他者の体と心も大切にする関わり方について考える時間です！お子さんと一緒に参加しませんか！



13:30～15:00

## 講座③『ママだって挑戦できる！ SNSで見つけた新しい働き方』



SNSクリエイター  
さな さん



フリー・アナウンサー  
力野 由起子さん

場所：アマランス研修室(定員40名)

フォロワー4.6万人超のママインスタグラマーさんとママでフリーランスの力野由起子さんのトークイベント。  
子育て中だって起業できる！仕事と家庭の両立のリアルは？  
2人の本音トークから前向きなヒントが見つかるはず！

受講無料 どの講座も事前のお申込みが必要です！

アマランスの電話、窓口または市民会館ホームページからどうぞ！

応募締切 3/6(金)

※定員に達した際は期限前に締め切れます

一時保育 2/28(土)

※講座中 1歳～未就学児を無料でお預かりします

WEB申込み  
はコチラ



095-826-0018

長崎市民会館



長崎市魚の町5-1

主催/長崎市男女共同参画推進センター アマランス

共催/長崎性教育コミュニティアスター