

子育てを応援

父と子の料理教室

託児あり
男性限定

親子で食の大切さと料理作りの楽しさを学びます。

開催時期 第1回 8月24日(日)
10:00~13:30

【定員】12組(抽選)
【対象】4歳から小学4年生までの子どもとお父さん(おじいちゃんも可)
【受講料】大人1,000円
子ども600円(保険料・材料費込)



夏休み親子木工教室

託児あり

夏休みに、親子で気軽に木工を楽しめる体験講座です。

開催時期 8月2日(土)、3日(日)(予定)

【定員】各回8組(選考)
【対象】小学生とその保護者
【受講料】2,700円程度



女性の健康

シェイプアップヨガ

心も身体もリフレッシュ!!

託児あり
女性限定

体をほぐして、ストレス解消!!
脂肪を燃焼しやすい強くなやかな体を作ります。

開催時期 5月10日~6月14日
毎週土曜日/13:30~15:00(全6回)

【定員】15名(抽選)
【受講料】5,000円(保険料込)



セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ

託児あり

女性が自分らしく生きる上で、自分の身体に関する自分を自分で選択し決定するため、妊娠、出産、性感染症、更年期障がいなど、正しい性の知識について学ぶ講座です。

開催時期 毎年1~3月頃(予定)



いまだきママのリフレッシュ講座

託児あり
女性限定

育児や仕事・家事の疲れをリフレッシュしませんか?
さまざまなワークショップを通じて、ママ友もできる楽しい講座です。

開催時期	第1期 5月13日(火)、27日(火)、6月10日(火)、24日(火) 10:00~12:30(全4回)	第2期 10月7日(火)、21日(火)、11月4日(火)、18日(火) 10:00~12:30(全4回)
------	---	---

【定員】各期16名(抽選)
【対象】妊娠中から小学3年生までの子どもを持つ母親
【受講料】3,500円(4回分の材料費・保険料込)



募集時期はそれぞれ異なります。詳しくは、HPや市政だよりをご覧ください。

ムーブ相談室のご案内

相談は無料です。
秘密は守ります。

こころと生き方の一般相談

託児あり

相談員が「こころと生き方」についての相談をお受けします。

☎093-583-3331

【電話相談】火曜~日曜日 9:30~17:00
【面接相談】要相談(毎週火曜日)
【メール相談】「ムーブ」のホームページをご覧ください。

女性のための元気アップ相談

託児あり

女性の人生設計の相談にキャリアコンサルタントが応じます。お気軽にお電話ください。

☎093-591-9408

面談は要予約

【相談時間】※原則として下記の月3回
第1、2、4金曜日 10:00~17:00

女性の権利ホットライン

弁護士が電話で女性の権利一般に関する相談に応じます。

☎093-591-9408
☎093-280-5325

【日時】6月予定 【対象】女性

性別による人権侵害相談

DV、セクシュアル・ハラスメントなどの人権侵害相談をお受けします。

☎093-583-3663

【相談時間】火曜~日曜日 9:30~17:00

女性のための無料法律相談

託児あり

弁護士が相談に応じます。申込み受付期間に下記までお電話ください。

☎093-583-5197

※月4回(面接のみ)

【場所】●月3回...ムーブ
●月1回/偶数月...八幡東生涯学習センター尾倉分館
●月1回/奇数月...門司生涯学習センター大里分館
※詳細はホームページをご覧ください
※生涯学習センターは託児ありません。

男性のための電話相談

男性の相談員による男性のための電話相談窓口です。

☎093-280-5325

【相談時間】第1、3土曜日 10:00~17:00
※祝日の場合はお休み。

女性のための離婚に関する法律基礎講座

託児あり

慰謝料や財産分与など、離婚に関する基礎知識を弁護士がわかりやすく解説します。

【開催日時】6月予定 【定員】30名
【対象】女性 【受講料】無料

お申込み/お問合せ ☎093-583-5197
またはホームページから

男性のための(離婚に関する)無料法律相談会①②

託児あり

弁護士が個別の相談に応じます。

【開催日時】①5月 ②10月予定 【定員】各4名
【対象】男性

お申込み/お問合せ ☎093-583-5197
(電話のみ)



アクセス

JR西小倉駅から徒歩15分
西鉄バス
●小倉駅バスセンターから
27・36・45・110・138
●小倉駅入口から
150・170・197
「ソレイユホール・ムーブ前」下車
北九州市高速
勝山ランプ・大手町ランプ
出口より3分
地下駐車場
100台収容(30分毎100円)
利用時間8:15~22:15まで
(入庫は22:00まで)
満車でご利用できない場合もあります。
あらかじめご了承ください。

令和7年度
前期

ムーブの
講座案内

あなたらしい生き方、応援します!



- 再就職のために資格をとりたい
- 女性の健康について知りたい
- 男女共同参画講座に参加したい
- 就労支援について知りたい
- 男性向け講座に参加したい
- 悩み・トラブルを相談したい

お問合せ・お申込先

〒803-0814 北九州市小倉北区大手町11-4
Tel.093-288-6262(講座専用)
Fax.093-583-5107
E-mail:event@move-kitakyu.jp
https://www.kitakyu-move.jp/



ムーブのFacebook・Instagramで
イベント情報をはじめ、
いろいろな情報を発信しています。

指定管理者(公財)アジア女性交流・研究フォーラム

ご利用方法など変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

◆再就職を目指す方におすすめ

◆パソコン講座 託児あり

初心者からキャリアアップを目指す方まで、レベルに合わせて受講できます。ワード、エクセルを中心に、CS試験対策講座、パワーポイントなどのコースがあります。
(コースの内容は各期によって違いますので、詳細はお問い合わせください。)



開催時期	各期 5 コース			
	第1期	4月9日～6月7日	第2期	6月18日～8月9日
	第3期	8月20日～10月11日	第4期	10月29日～12月20日
	第5期	1月14日～3月11日		

水曜、金曜、土曜日(週1回、全8回)
午前/10:30～12:30、夜/18:30～20:30
【定員】各コース20名(先着) 【託児】あり(午前コースのみ)
【対象】どなたでも
【受講料】12,000円(全8回)※別途テキスト代、検定料

◆FP入門講座 託児あり

ファイナンシャルプランニングの基礎を学びます。
開催時期 6月6日～6月27日 毎週水・金曜日/10:00～12:30(全7回)
【定員】25名(抽選) 【対象】FPに興味がある方
【受講料】2,500円程度(教材費込)

◆医療事務講座 託児あり
女性限定

医療事務の仕事に必要な基礎知識を学び、医療事務技能検定医科2級の資格取得を目指します。
開催時期 9月5日～11月28日 毎週火・金曜日/10:00～12:30(全24回)
検定試験11月28日(金)
【定員】24名(選考、定員人数に満たない場合は開講中止)
【対象】就労を目指す方
【受講料】33,000円程度(教材費込)



◆男女共同参画社会の実現を目指す

◆男女共同参画啓発講座 託児あり

男女共同参画社会の実現に向けて、毎年開催している講座です。第一線で活躍する講師を迎え男女共同参画について考えます。
春頃開催予定
令和6年度講師
Stand by Women代表 濱田 真里さん



◆おとこのライフセミナー 託児あり

さまざまな分野で活躍されている話題の男性講師を迎え、その方の生き方や経験を通して男女共同参画を考えます。
秋頃開催予定
令和6年度講師
シンガー 木山 裕策さん



◆女性のエンパワーメント推進

◆働く女性に贈る! お役立ちワンポイントセミナー(年6回) 女性限定

毎回違うテーマで働く女性に役立つ講座を行います。お気軽にご参加ください。

◆こころのストレッチ 託児あり

開催時期 4月12日(土)、26日(土) 14:00～16:00(全2回)
【受講料】1,000円

◆「ストレスケアの処方箋」

開催時期 5月16日(金)、23日(金)、30日(金) 19:00～20:30(全3回)
【受講料】2,000円程度

【定員】各20名(先着)
【対象】働いている女性、またはこれから働きたいと思っている女性

◆キャリア形成プログラム

卒業後の進路や働き方を決めるにあたって、役に立つ情報の提供と自分の生き方や働き方を考えるきっかけとなるよう、大学での出前授業を行います。



◆自己啓発講座

◆語学講座 託児あり

- 英会話初級 …自己紹介や使えるフレーズなど英会話の基礎から学びます。
- 英会話中級 …より実践的な英会話のスキルアップを目指します。
- 韓国語 …簡単な挨拶や会話など基礎から学びます。

開催時期	期間	曜日	昼の部	夜の部
第1期	4月9日～6月25日	毎週水曜日	英会話初級	英会話中級
第2期	9月3日～11月19日		韓国語	英会話初級
第3期	12月10日～3月11日		英会話初級	英会話中級

【定員】各コース/10名程度(選考、5名以下の場合は開講中止)
【対象】英会話初級/英検3級程度、英会話中級/英検2級程度(日常会話がある程度できる方)、韓国語/興味がある方
【時間】昼の部/13:00～14:30、夜の部/19:00～20:30
【受講料】英会話初級/12,000円、英会話中級/15,000円、韓国語/17,000円(テキスト代込)
【託児】昼の部のみ託児あり

◆図書・情報室のご案内



開室時間	火～土曜日 9:30～19:00 日曜日 9:30～17:00
休室日	月曜日・祝日・所内整理日 特別整理期間・年末年始

TEL/FAX 093-583-5082

ムーブ図書・情報室は、男女共同参画やジェンダー問題に関する図書や資料を中心に児童書、雑誌など幅広く収集しています。その中には専門性の高い資料や貴重な複製本も多く含まれています。

- 本の貸出** ●1人10冊以内、2週間まで。
●図書カードは、北九州市立図書館共通カードを使用できます。
- 本の返却** ●カウンターへお返しください。
●休室日および時間外は返却ボックスへお返しください。
●借りた本は、他の市立図書館でも返却できます。
- 本をさがす予約する** ●図書室内の端末や市立図書館のホームページで検索し、予約することができます。
- DVDの貸出** 男女共同参画、ジェンダー問題、ハラスメント、DV等研修用のDVDを貸出しています。詳細はこちらまで▶

◆男性のチャレンジ講座

◆エプロン男子 初級編 託児あり
男性限定

料理初心者のための講座です。包丁の使い方や野菜の切り方など基礎から学びます。

開催時期 第1期 5月17日(土)、31日(土)、6月14日(土)、28日(土)
午前の部/10:00～13:00 午後の部/14:00～17:00

【定員】各12名(抽選)
【対象】料理初心者の男性(中学生以下は除く)
【受講料】6,000円(4回分の材料費、エプロン代、保険代込)

◆エプロン男子 中級編 託児あり
男性限定

初心者から一歩前進!楽しく料理をしながら、あなたのレパートリーを増やしましょう。

開催時期 第1期 8月9日(土)、23日(土)、9月6日(土)、20日(土)
午前の部/10:00～13:00 午後の部/14:00～17:00

【定員】各12名(抽選)
【対象】男性(中学生以下は除く)
【受講料】6,000円(4回分の材料費、エプロン代、保険代込)



◆介護男子 いざとなったらどうする? 男性限定
～突然やってくる前に、男性同士で介護と一緒に考える講座～

介護に関する基礎知識を学びながら「ケアメン(介護する男性)」を目指します。

開催時期 秋頃(全3回) 10:00～13:00
【定員】15名(先着) 【対象】介護に関心がある男性 【受講料】無料

◆おとこの魅力アップシリーズ 託児あり
男性限定

さまざまなテーマで、家事参画を目指す男性に役立つ講座を行います。

開催時期 第1回 6月予定(年5回開催)
【定員】各16名程度
【対象】男性(中学生以下は除く)
【受講料】1,500円程度または無料(講座内容によって異なる)



講座の定員・日時・金額・講師等は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

◆ムーブの託児 こどもの部屋のご利用 利用料金
子ども1人につき
500円

- ムーブの託児をご利用になれるのは…
- ムーブ主催講座の参加者**
生後6か月以上就学前まで(講座お申込みの際に要予約)
 - 一時託児** 水・金曜日の9:30～16:00 ※1日1回、2時間まで
フィットネスルーム・OAルームの個人利用、または図書・情報室、グループ活動室ご利用の方
生後6か月以上就学前まで(利用日の前日17:00までに要予約)
ご予約は、チャイルドケアサポートセンター Tel.090-7448-4817へ

注意事項 発熱など体調がすぐれない場合はお預かりできません。着替え、オムツ、タオル、水筒など持ってくるもの全てに名前を書いてください。初回利用時に「託児カード」を作ります。ご利用の際は必ずお持ちください。

