

<報道発表資料>

令和8年7月24日

京都市文化市民局共生社会推進室男女共同参画推進担当

不安を抱える女性のための支援事業

～Her Third Place～

京都市では、DV（ドメスティック・バイオレンス）被害や孤独・孤立で不安や様々な困難・課題等を抱える女性に寄り添い、社会とのつながりを回復するため、不安を抱える女性に寄り添った相談支援事業を実施しています。

この度、不安や困難な問題を抱える女性を対象に、自分を大切にする時間や生活を取り戻し、心身の健康回復の機会を提供するとともに、同じ不安を抱える受講生同士が安心して悩みを共有できるコミュニティ（居場所）を創出することにより、孤立を防ぎ、自立や生活再建に向けた基盤を整えることを目的に、ピラティス講座を開催します。

【事業概要】

- 日時 第1回 令和8年8月31日（月）午後2時15分～午後3時
第2回 令和8年8月31日（月）午後3時15分～午後4時
テーマ「暑さに負けない体力づくり」

第3回 令和8年11月29日（日）午後5時45分～午後6時30分
テーマ「夏の疲れを取り、体を整える」

第4回 令和9年2月15日（月）午後2時15分～午後3時
第5回 令和9年2月15日（月）午後3時15分～午後4時
テーマ「冷え対策、血行促進」
- 場所 NPO法人暮らしのコツ研究所
（〒606-0862 京都府京都市左京区下鴨本町19-2 1F）
- 対象 京都市在住・在勤の不安や困難な問題を抱える女性（※）
※過去にDV被害に遭われ克服しようとしている方、健康問題や就業問題など、様々な困難な問題を抱えている方。
- 定員 各回10名程度（抽選のうえ、参加者を決定。当選者にはEメールで通知します。）

- 参加費 無料
- 講師 女性ピラティスインストラクター
- 申込期間 第1回・第2回 令和8年8月1日（土）～8月24日（月）
第3回 令和8年10月15日（木）～11月15日（日）
第4回・第5回 令和9年1月4日（月）～2月8日（月）
- 申込方法 Eメール又はホームページ
<https://www.wings-kyoto.jp/event/event-all/htp2608.html> の申込フォームからお申込みください。
Eメールの場合は、①講座名 ②氏名（ふりがな） ③年齢 ④電話番号
⑤Eメールアドレス ⑥希望の参加回 ⑦申込理由（ご自身の抱える問題や克服したい問題など）を記入し、jigyo@wings-kyoto.jp までお申込みください。

※申込はお一人につき各日1回とし、同日に2回続けてのお申込みはできません。



- 主催：京都市
企画運営：公益財団法人京都市男女共同参画推進協会

<お問合せ先>

公益財団法人京都市男女共同参画推進協会 啓発・連携チーム

電話：075-212-8013

FAX：075-212-7460

（水曜日、12月29日～1月3日休み）

報道機関からのお問合せ先

京都市文化市民局共生社会推進室男女共同参画推進担当

電話：075-222-3091