

参加者 大募集

13:30~15:00

3階 多目的ホール

いつからでもあなたは変われる
~シンデレラエクササイズ~

■大田Life of Life

事前申込制 ☒ midoring2017@yahoo.ne.jp



80歳になってもTシャツとジーンズが似合う女性を目指しませんか?女性が心と体をセルフケアできるコツをエクササイズと座学で楽しく学びます。

無料

2階 第2・3学習室

女性のための
パステルアートで自分らしさ発見!

■ココカラぱすてる

事前申込制 🏠 <https://www.coco-color-pastel.com/>



キレイな色でフレッシュ♪誰でも簡単に描ける世界でたった1枚の作品に、ギュッと詰まっている“あなたらしい未来”。ココカラ 一歩踏み出しましょう!

材料代 500円

2階 第1・2和室

おとな&子ども
~地域の中での子育ての輪づくり~

■おとな&子ども・ほっとネット

当日先着順 ☒ otonakodomo.hotnet@gmail.com



子育てって何だろう?1番身近なことだけど、答えのない大切な問題をみんなで楽しくディスカッションしよう! 来場者プレゼント付き

無料

1階 会議室A

仕事も家事も1冊の手帳でうまくいく!
~あな吉手帳術体験講座~

■FANKS京浜支部

事前申込制 ☒ <https://goo.gl/forms/BRuF6IT36UILHeW2>



一冊の手帳で、働くあなたの24時間をもっと効率的に、もっと楽しく変えてしまうのがあな吉手帳術です。ぜひ一度体験してみてください。

資料代 500円

1階 会議室B

想いを伝え合う
ハッピーコミュニケーション術

■ピースフル・コミュニケーション

事前申込制 ☒ keike.maple0330@gmail.com



本当の話上手とは?
本当の聞き上手とは?
心理学を基にした方法を学びます!

資料代 100円

地域団体企画講座を楽しむ

6月30日(土)

13:30~15:00・15:30~17:00

2階 調理室

本格的味噌汁が毎日飲める!◎飲む元気玉◎
男性のための味噌玉作り

■発酵工房たね*たまご

事前申込制 ☒ mk01shichimi@gmail.com



お湯を注ぐだけでいつでもどこでもおいしい本格的なお味噌汁が味わえます。包丁を使わず簡単に作れて、忙しい朝、お弁当、ハイキングのお供に…。作った味噌玉のお土産つき!

材料代 500円

15:30~17:00

2階 第2・3学習室

あなたの強みを発見し、夢をカタチに!
女性のためのぷち起業カフェ

■おおたで起業をめざす女性の会

事前申込制 ☒ info@passion-tokyo.com



趣味や特技をいかして、自分らしく働く方法について、考えてみませんか? 女性同士で、お茶を飲みながら、「ぷち起業」について考える90分です。

無料

1階 会議室A

何気に描いた絵から読み解く
あなたの心の風景

■アトリエかめれおん

事前申込制 🏠 <https://ssl.form-mailer.jp/fms/1fbbd7b5571824>



アートセラピーとは、絵画を通じて自己表現する心理療法で、心の解放・ストレス発散やカタルシス効果があります。何気に描いた風景画に表れるご自身の価値観・展望へのヒントをお伝えします。

材料代 500円

1階 会議室B

男の生き方塾 10年 軌跡と新しい時代に
適応する男の生き方塾のあり方を探る

■サードエイジサロン

事前申込制 ☒ teruhiko@crocus.ocn.ne.jp



「男の生き方塾」修了生もまじえてこれまでの10年を考え、「男女共同参画社会実現」にむけ、考え方の変化や努力すべき方向や目標を話し合います。

無料

展示

いつからでもあなたは変われる~シンデレラエクササイズ~

■大田Life of Life 展示期間 6月16日(土)~6月30日(土)

大田区の男女共同参画の充実を目指して ~プラン3期から7期への推進状況を見てみよう

■PPO (Project People in Ota) 展示期間 6月22日(金)~7月5日(木)



軽食・お菓子・お茶・コーヒーなどの販売あります♪

ぜひご利用ください

2階談話コーナーにて

