

心がはずむ♪

連続講座

私に出会える8日間

参加費無料

保育あり



結婚、出産、子育て・・・

ライフスタイルが変わり、

なんだか心がもやもやすることはありませんか？

母として、妻として、忙しい日常から

ちょっと離れて、

今日を楽しむヒントがいっぱいの

“ごほうびタイム”をご一緒に♪

自分ファーストの私に出会える、

全8回講座です。

2017年

10/6~12/1

毎週金曜日

※11/3(祝)・24はお休み

11/26 日曜日

10時~12時

- ◆会場：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」
- ◆対象：大田区在住・在勤の子育て中の女性
- ◆定員：25名（応募者多数の場合は抽選）
- ◆参加費：無料
- ◆保育：1歳以上の未就学児を25名までお預かりします（保育料1人1回600円）
- ◆申込方法：E-Mail、FAXでお申し込みください
- ◆申込締切：9月27日（水）必着

主催 大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

◆評判の講師が勢ぞろい◆

- ◆骨盤体感ワークで女性のためのセルフケアを伝授 **宮川明子さん** ((有) マザーズオフィス代表取締役)
- ◆現役ママから学ぶ、目からウロコのお話 **高松香奈さん** (国際基督教大学教養学部准教授)
- ◆傷ついた心の回復サポーター **西山さつきさん** (NPO 法人レジリエンス副代表)
- ◆あたりまえや思い込みをなくす **谷岡理香さん** (東海大学文学部広報メディア学科教授)

各回のスケジュール

1	10/6 (金)	こんにちは、ママでないわたし♪
2	10/13 (金)	体のリズムを知って快適に
3	10/20 (金)	世界が広がる女性学
4	10/27 (金)	そうだったんだ！私のモヤモヤ
5	11/10 (金)	大切にしよう、わたしとあなたのココロ
6	11/17 (金)	思い込みに気づいてココロを軽く♪
7	11/26 (日)	メディアとの上手な付き合い方【公開講座】
8	12/1 (金)	心がはずむ、私に会おう

今すぐ
ケータイで
申し込み♪



◆申し込み方法◆

E-Mail (PC・携帯)、FAX に以下をご記入のうえ、お申し込みください

講座名：「私に会える8日間」

- ①住所 ②名前(ふりがな) ③年齢 ④電話番号
- ⑤保育希望の場合は
おさんの名前(ふりがな)、年齢(月齢)
- ⑥保育カード送付のための FAX 番号または
PC メールアドレスをお書きください。

*申し込み後には必ずこちらから返信をします。申し込み後3日を過ぎても返信がない場合はメール、FAX が届いていない可能性があります。必ず電話でお問い合わせください。
お送りいただいた個人情報には講座の目的以外に使用いたしません。

◆申し込み先◆

E-Mail escena@escenaota.jp
FAX 03-5764-0604

◆申し込み締切◆

2017年 9月27日(水) 必着

◆主催・問合せ先◆

大田区立男女平等推進センター
「エセナおおた」

〒143-0016 大田区大森北 4-16-4
電話 03-3766-4586 FAX 03-5764-0604
E-Mail escena@escenaota.jp



JR京浜東北線 大森駅より徒歩8分
駐車場はありません。