

保育あり

参加費無料

がんばる私にごほうびを♡

笑顔が うまれる 8 つのステップ

最近、自分のために時間を
使っていますか？

結婚、出産、子育てと

目まぐるしくライフスタイルが変化し、

なんだかモヤモヤすることはありませんか？

毎日がんばっている私にごほうびを♪

8つのステップで、私にもっと笑顔がうまれる
連続講座です。

10/8~12/3

全8回

毎週火曜日

※10/22(祝)は休み

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500円）
- ♥申込方法：E-Mail、FAXでお申し込みください
- ♥申込締切：9月28日（土）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◆

- ◆女性の視点を活かした防災の心得 **高橋聖子^{きよこ}さん** (インクル・ラボ代表、減災と男女共同参画 研修推進センター 講師)
- ◆あたりまえや思い込みに気づく、目からウロコのお話 **千田有紀さん** (武蔵大学社会学部教授)
- ◆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)
- ◆心と体が整うマインドフルネス・ヨガ **寺崎しのぶさん** (「Kids Yoga Tokyo」主宰)

各回のスケジュール		
1	10/ 8 (火)	今日から始まる♪わたし時間
2	10/15 (火)	守りたい!大切な私と家族
3	10/29 (火)	そうだったんだ!私のモヤモヤ
4	11/ 5 (火)	ホントは身近なジェンダー
5	11/12 (火)	ここちよい関係をめざして
6	11/19 (火)	大切にしたい!私とあなた、みんなのココロ
7	11/26 (火)	ようこそ!ありのままの私
8	12/ 3 (火)	笑顔がうまれる♪わたし時間



◆申し込み方法◆

E-Mail (PC・携帯)、FAX に以下をご記入のうえお申込ください。

- 「笑顔がうまれる8つのステップ」と記入し、
- 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
お子さんの名前(ふりがな)、年齢(月齢)
 - ⑥保育カード送付のためのPCメールアドレス
またはFAX番号をお書きください。

*申込後に必ずこちらから返信をします。申込後3日を過ぎても返信がない場合は必ずお電話でお問合せください。
なお、個人情報講座の目的と今後のエセナおおた主催の講座案内以外には使用いたしません。

◆申し込み先◆

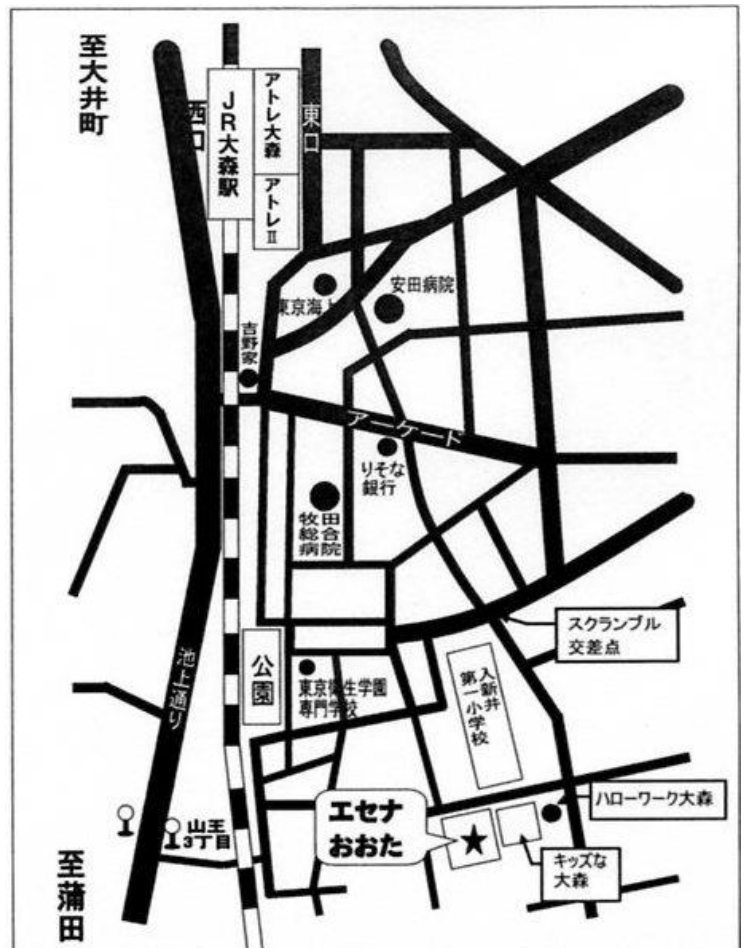
E-Mail escena@escenaota.jp
FAX 03-5764-0604

◆申し込み締切◆

2019年9月28日(土) 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。