

無料



の 生き方塾

自分で描く私らしい“これから”

家事・育児・介護など家族のケアに追われ、自分のことは後回しになりがちな40～60歳代。評判の講師からヨガストレッチやストレス・ケアを学び、心と身体の健康の大切さに気づいて自分らしい生き方を考えましょう。

10/27

11/10

11/17

11/24

毎週木曜日 午後2時～4時(全4回)

*11/3を除く

- 会場:大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」
- 対象:40歳代、50歳代、60歳代で大田区在住、在勤の女性
- 定員:抽選で25名
- 参加費:無料
- 申込方法:FAX、E-Mail(詳細は裏面参照)
- 申込締切:10月20日(木)必着



日時	テーマ・内容	講師
10/27(木) 午後2時～4時	大事にしよう!自分の心と身体	健康運動実践指導者「からだの自立教室」主宰 竹森 茂子さん
11/10(木) 午後2時～4時	いっぱい背負ってない? 家事・育児・介護負担とストレス・ケア	NPO 法人日本フェミニストカウンセリング学 会認定フェミニストカウンセラー 丹羽麻子さん
11/17(木) 午後2時～4時	そうだったんだ! オンナの本音・オトコの言い分	NPO 法人男女共同参画おおた副理事長 古澤 里美さん(ファシリテーター)
11/24(木) 午後2時～4時	描こう!私らしいこれからの人生	スタッフ

■主催:大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

評判の講師をお招きしました！

☆ 1回目(10/27) 竹森茂子さん

俳優、健康運動実践指導者。「からだの自立教室」主宰。ヨガ、ストレッチ、軽い筋肉トレーニングを取り入れながら、女性のからだと心についての講座を各地で行う。演劇を特別な人のためではなく、誰でもが参加出来、様々な問題解決に演劇を使う、演劇ワークショップで活動をしている。演劇デザインギルド理事。男女共同参画センターでも好評の講師。「エセナおおた」の講座でも受講者から好評を得ている。

☆ 2回目(11/10) 丹羽麻子さん

NPO 法人日本フェミニストカウンセリング学会認定フェミニストカウンセラー。大学卒業後、一般企業、専業主婦を経て、男女共同参画センターおよび女性支援団体で10年間相談事業に従事し、女性のためのグループトレーニングや女性に対する暴力防止に関わる啓発活動を行ってきた。東日本大震災後は民間採用職員として復興庁(男女共同参画担当)に勤務。現在は一般財団法人女性労働協会に所属し、各地の自治体、女性関連施設等にて女性就業支援に関わるレクチャーを行っている。

☆ 3回目(11/17) 古澤里美さん

NPO 法人男女共同参画おおた副理事長。子育て中、女性問題学習に出会い、個人の問題は社会の問題と気づき、女性支援に関わる。25年間、企業の幼児教室の講師をする中で、多くの家族の問題に出会い、夫婦、親子の関係はつくっていくものと気づき、女性学講座、再チャレンジ講座の中で受講者と学び合っている。また社会性、自立は、人との関係の中で育つと実感し、一人でも多くの人が自分らしく成長できる社会をめざして活動中。

お申込み方法

E-Mail(PC、携帯)、FAXに ①「女の生き方塾」 ②〒と住所 ③名前(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号を記入しお申込ください。* 個人情報適切に管理し、目的以外では使用しません。

* FAX、E-Mailで申込後には必ずこちらから返信をします。申込後3日を過ぎても返信のない場合はメール、FAXが届いていない可能性がありますので必ず電話でお問い合わせください。

申込締切: 10月20日(木)

ケータイは
こちらから



● お申込・問合せ先

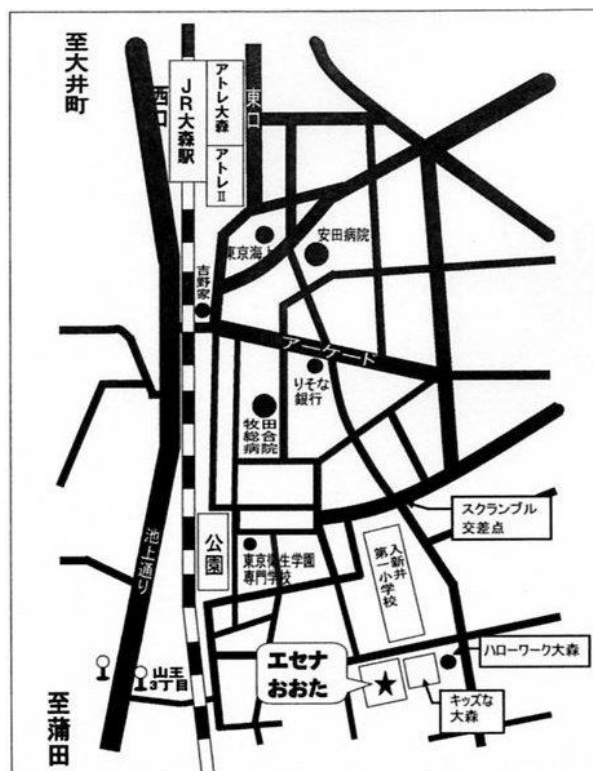
〒143-0016 大田区大森北 4-16-4
大田区立男女平等推進センター

「エセナおおた」

☎: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。