



今日からできる★

まいにちの



★ ★ セルフケア

～コロナ禍でちょっとお疲れのアタタに～

ステイホームやテレワーク、オンライン飲み会と「新しい生活様式」を、それなりにこなしてきたけれど、何となく不安だったり、ちょっとしたことでイライラしたりすることは、ありませんか？気が付かないうちに、少しお疲れモードになっているのかもしれませんが。

このワークショップでは、そんなコロナストレスを軽くするためのセルフケアの方法をご紹介します。一番大切な自分自身のココロとカラダを労い、癒す時間を過ごしましょう。

10月25日(日) 15:30~17:00

講師 & ファシリテーター

悩める女子の強いミカタ！
経験豊富な相談員集団！

Team Flowers

場 所:エセナおおた 1階 会議室 B
定 員:10名(事前申し込み・詳細裏面)
対 象:女性
参加費:無料
企 画: Team Flowers
申し込み・問合せ先

okatomoko9@gmail.com (岡)

エセナフォーラム2020

主催: 大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」
会場住所: 〒143-0016 東京都大田区大森北 4-16-4 TEL03-3766-4586
Fax03-5764-0604 E-mail: escena@escenaota.jp



Team Flowers

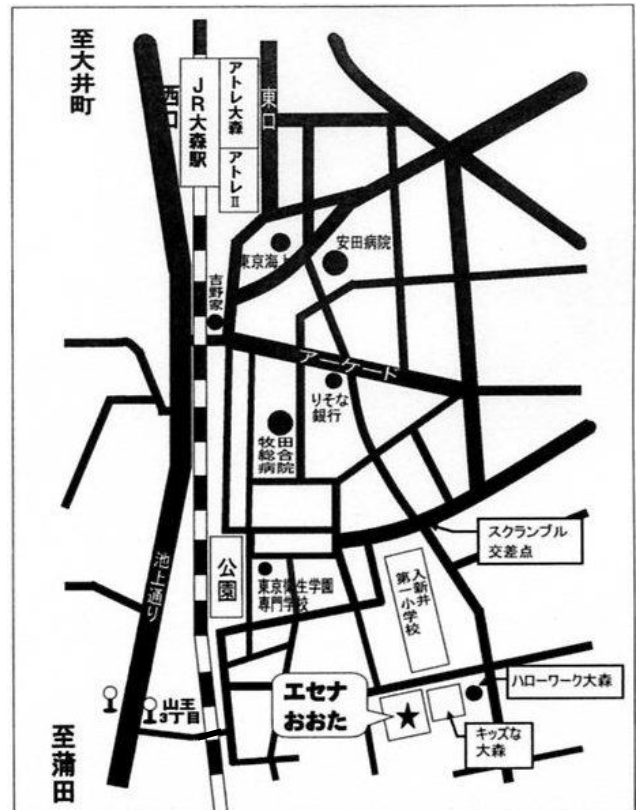
メンバーそれぞれが、精神保健福祉士、公認心理師、産業カウンセラー、心理カウンセラー、キャリアカウンセラー、などの資格を持ち、行政、企業、学校などで、幅広く女性の相談を受けているプロの相談員集団です。一人ひとりが、自分らしい花を咲かせるためのお手伝いをいたします。

申し込み方法

以下の項目を記載の上、Emailでお申し込み下さい。

宛先：okatomoko9@gmail.com

- ① 氏名
- ② 住所
- ③ 電話番号
- ④ 年代



JR京浜東北線 大森駅より徒歩 8分
駐車場はありません。



「新型コロナウイルス感染対策」

- ・定員の半数で開催、ならびに会場内では換気システムを稼働いたします。
 - ・事前に申し込まれた方のみ、ご参加いただけます（当日参加はできません）。
 - ・体調不良の方の参加はお控えください。
 - ・入館時にはマスク着用、「感染症チェックリスト」提出、ならびに検温とアルコール消毒にご協力ください。
 - ・感染者が出た場合に備え、氏名・連絡先を、エセナおおたに提出いたします。
 - ・お申込み後に新型コロナウイルス感染対策の注意事項と感染チェックリストをお送りいたします。
- 新型コロナウイルス感染防止へのご協力をお願いいたします。

保育申し込み方法

「エセナフォーラム 2020」ワークショップ中、1歳以上未就学児のお子様を、ワークショップ1回あたり1人500円でお預かりします。

- 申し込み方法 E-MailまたはFAXにて①ワークショップ名 ②保護者の〒住所③名前（ふりがな）④連絡先 ⑤お子様の名前、月齢 ⑥保育資料送付のためFAX番号またPCメールアドレスを記入してください。

*個人情報適切に管理し、目的以外では使用いたしません。

- 申し込み日程

先着順 定員7名（同時間帯開催ワークショップごとに定員7名です）

申込締切：10月15日（木）

- 申し込み先

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」 FAX：03-5764-0604

E-Mail：escena@escenaota.jp