

無限大

の未来へアップデート!

参加費無料

保育あり

キラリ

わたし時間

～全8回～

最近、自分のために時間を

使っていますか?

母親として、妻として、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?

わたらしくあるために

大切なわたし時間を

みつけましょう♪



2022年

10/11~11/29

10時~12時 毎週火曜日

- 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・在学の子育て中の女性
- 定 員：20名（応募者多数の場合は抽選）
- 保 育：6カ月以上の未就学児を15名までお預かりします（保育料1人1回500円）。
- 申 込：WEBまたはFAXで①から⑥の項目を記入し、お申込みください（裏面参照）。
- 締 切：10月2日（日）必着

*状況により、オンライン講座（Zoom使用）あるいは中止となる場合がございます。

お申込みは
WEBから!



【主催】大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

◆人気の講師の話が聞ける◆

- 弁護士として、2児の母として、女性をサポート！ **太田啓子**さん（弁護士）
- 妊娠、出産、更年期、閉経、、変わり続けるわたしの体との向き合いかたを伝える **田口史子**さん（助産師）
- 私のモヤモヤ、世間のモヤモヤ。そのモヤモヤを紐解いていく **千田有紀**さん（武蔵大学社会学部教授）
- テレビやメディアから流れてくる違和感に気がつこう！ **田中東子**さん（東京大学大学院情報学環教授）

各回スケジュール ※毎週火曜

1	10月11日	今日からスタート！わたし時間
2	10月18日	わたしの心と体♡セルフケア
3	10月25日	大切にしよう！わたしとあなたのミライ
4	11月1日	わたしのモヤモヤ＆みんなのモヤモヤ
5	11月8日	わたしらしさ×ジェンダー
6	11月15日	わたしのまわりのエトセトラ
7	11月22日	セキララ☆わたし探求
8	11月29日	アップデートしたわたしに会いにいこう！



QRコードからの申し込みも可能♪

●申込み方法

WEB または FAX で①から⑥の項目を記入し、
お申込みください。

- ①「キラリわたし時間」 ②住所 ③名前（ふりがな）
④年齢 ⑤電話番号
⑥保育希望の方は子どもの名前（ふりがな）、月齢、
PC メールアドレスまたはFAX 番号

- * 個人情報適切に管理し、講座目的以外では使用いたしません。
- * 申込み後には必ずこちらから返信をします。申込み後3日を過ぎても返信のない場合は、メール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。
- * 状況により、開催がオンライン（Zoom 使用）になる可能性があります。その場合は、参加される方に受講方法をご連絡いたします。

●締切：2022年10月2日（日）

●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」

大田区大森北 4-16-4

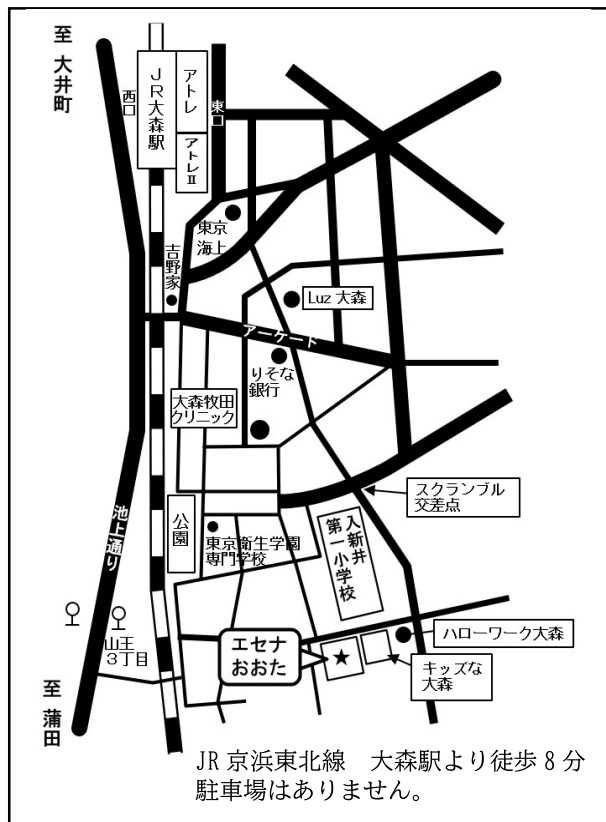
HP: <https://escenaota.jp/>

☎: 03-3766-4586

FAX: 03-5764-0604



Twitter



【新型コロナウイルス感染対策】

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。

- 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）。
- 参加者に新型コロナウイルス感染対策の「注意事項」と「健康チェックリスト」をお送りいたします。
- 体調不良の方は参加をお控えください。
- 入館時にはマスク着用、「感染予防対策チェックリスト」を提出してください。また、玄関ロビーにて検温とアルコール消毒をお済ませのうえ、会場へお越しください。



「エセナおおた」は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。