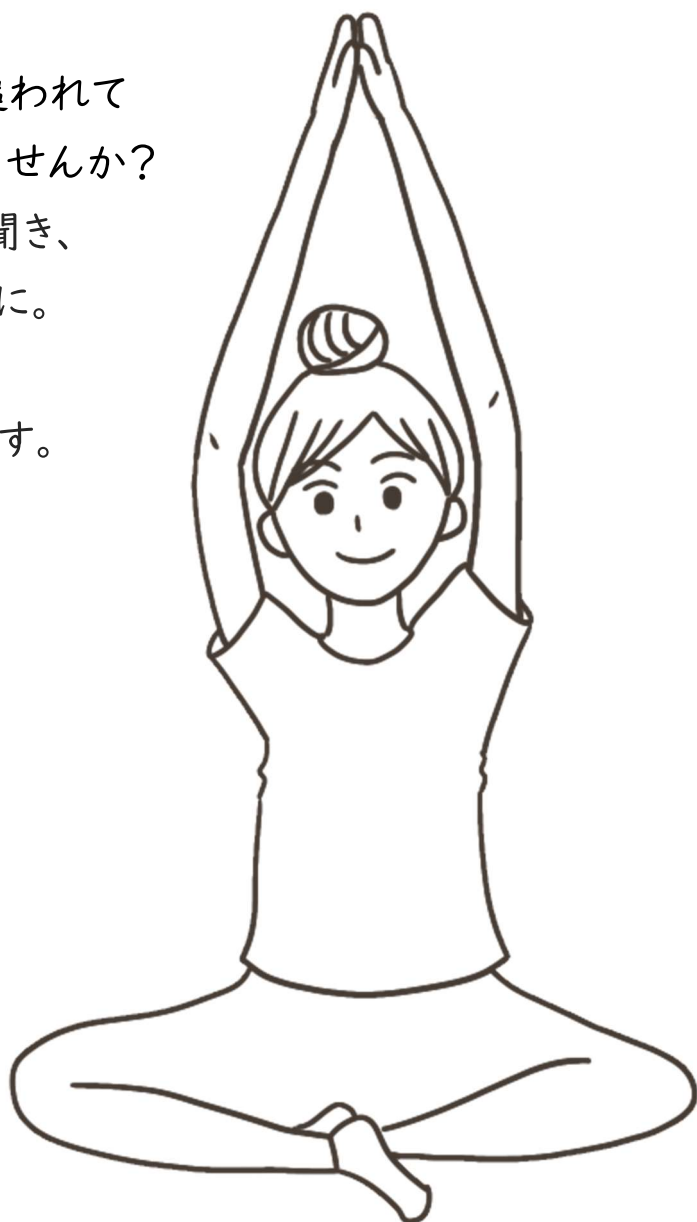


忙しい私の！ 心と体を整える マインドフルネス・ヨガ

毎日、仕事や家事、育児に追われて
自分のことを後回しにいませんか？

身体を動かし、心の声を聞き、
今ここにいることを大切に。

明日の私のための
マインドフルネス・ヨガです。



◆実施日時◆

10月14日 **金**

10時30分~12時

◆会場◆

エセナおおた 3階多目的ホール

◆対象・定員◆

女性・20名

◆実施団体◆

ウィメンズ・スタディーズ・
オンライン

エセナフォーラム2022

主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

住所：〒143-0016 東京都大田区大森北 4-16-4

Tel：03-3766-4586 Fax：03-5764-0604

E-mail：escenakouza@escenaota.jp

講師：寺崎しのぶさん

ヨガインストラクター

こどものヨガとマインドフルネスの専門家。大田区／品川区を中心に継続率ほぼ100%、半数以上のおこさんが6年以上継続するクラス Kids Yoga Tokyo を主宰。テーマは、こころのヨガとマインドフルネス、インナーチャイルドへの気づき。関わった子どもたちは7年間で4000人以上。母親講座の講師なども務める。元NPO法人理事長／発達障害児向け行政指定事業所の開設・運営を行う。保育士、認定心理士ほか28の資格（講座）を取得（終了）。

保育について

- 「エセナフォーラム 2022」ワークショップ中、1歳以上未就学のお子様を、ワークショップ1回あたり1人500円でお預かりします。
- 申込締切：10月3日（月）
- 定員：6名（同時間帯開催ワークショップごとに定員6名）
- 事前申込み先着順

申込方法

エセナおおたホームページ内の専用フォームまたはFAXでお申し込みください。

- ①ワークショップ名
- ②住所
- ③名前（ふりがな）
- ④年齢
- ⑤電話番号
- ⑥メールアドレスまたはFAX番号
- ⑦保育希望の方はお子様の名前、月齢をご記入ください。

お申込みは
こちら



- * 個人情報は適切に管理し、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、オンライン開催、または中止となる可能性があります。

応募締め切り

2022年10月3日（月）必着

主催・申込み・問合せ先

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

URL: <https://escenaota.jp/5491/>



ホームページ



Twitter

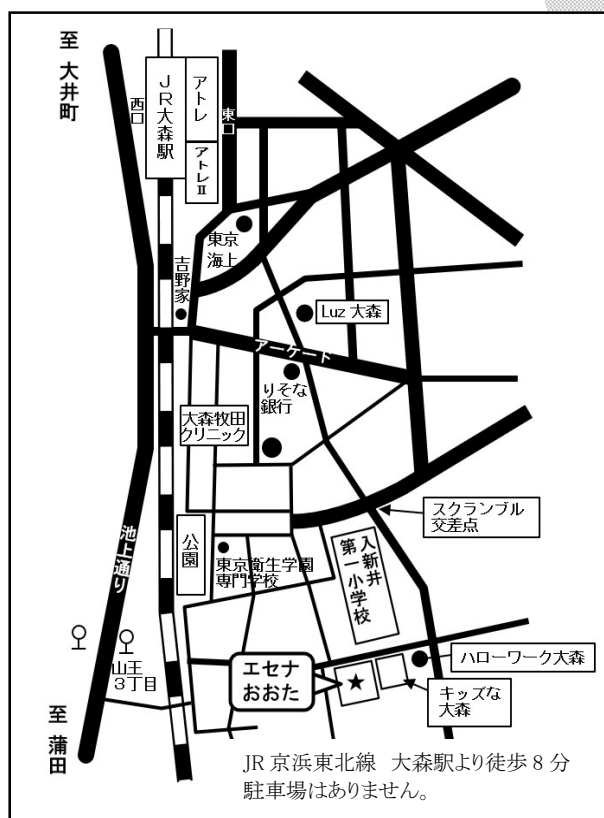
実施団体：

ウィメンズ・スタディーズ・オンライン

子育て中の母親たちのコロナ禍における情報交換、居場所づくりとして月1回のオンラインサロンを開催。

女性が抱えるさまざまな問題をテーマにセミナー・ワークショップを開催しています。

会場までの地図



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。
- ・事前に申込みさ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。
- ・入館時にはマスクを着用し、「健康チェックリスト」をご提出ください。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。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



「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。