

参加
無料



保育
あり

働く私のセルフケア講座

～ヨガで心と体のメンテナンス～



自分を大切にしよう!



仕事をしながら家庭での育児・介護などに追われて、さまざまなストレスや不安を感じていませんか？

一度、立ち止まって自分の心と体と向き合い、ヨガの実技と講義を交えて自分自身を大切にするコツを学びましょう。

2024年

1月21日(日)

10時～12時

はなざき しょう

講師 花崎 晶さん

(公認心理師・相談カウンセラー・
ヨーガトレーナー)

お申込みは
WEBから!



会場 大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」(地図は裏面)

- 対象者：区内在住か在勤の女性
- 定員：20名(申込多数の場合は抽選)
- 参加費：無料
- 保育：1歳以上の未就学児を5名までお預かりします(保育料は1人500円)。
- 申込方法：WEBまたはFAX(詳細は裏面参照)
- 申込締切：1月10日(水)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。

主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

2023年



はなざき しょう

講師の紹介 花崎 晶さん

公認心理師。相談カウンセラー（フェミニストセラピー“なかま”所属）。
ヨーガトレーナー。複数の自治体で女性相談、こころの相談等のカウンセ
リングを行うほか、アサーティブ・コミュニケーション、DV・ハラスメ
ント防止研修、ヨガを用いた心と体のセルフケアやリラクゼーション講座
などさまざまな講座の講師として活躍している。



●申込方法●

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「セルフケア」 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）、年齢（月齢）、PCメールアドレスまたはFAX番号

- * 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。
- * 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：2024年1月10日（水）

●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

TEL:03-3766-4586 FAX:03-5764-0604

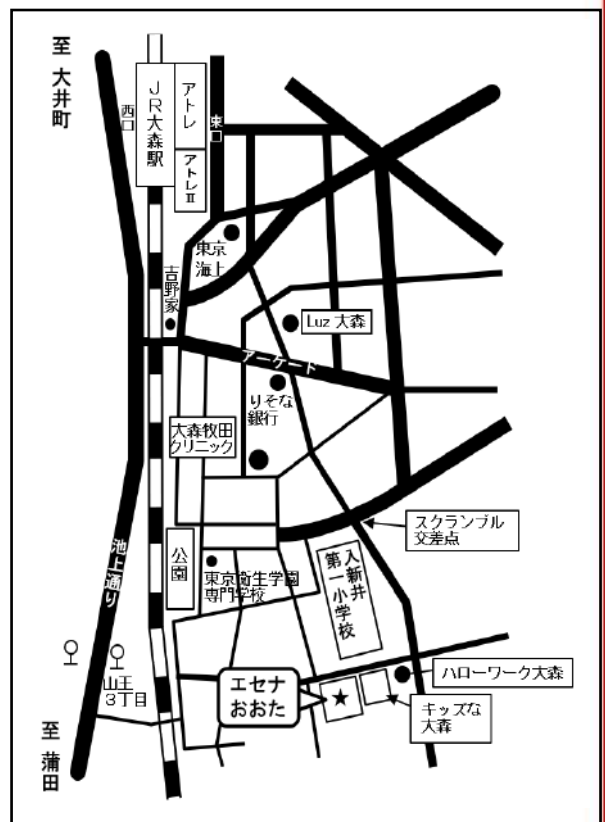
HP : <https://www.escenaota.jp/>



ホームページ



Twitter



JR 京浜東北線 大森駅より徒歩8分
駐車場はありません。

【お知らせ・お願い】

- 1 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）。
- 2 体調不良の方は参加をお控えください。
- 3 会場内では換気システムを稼働いたします。
- 4 マスクの着用は、ご自身の判断でお願いします。
- 5 玄関ロビーに検温とアルコール消毒を設置しておりますので、ご自由にご利用ください。



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。

