

# 女性のための ほっとスペース

参加費  
無料

申込不要  
当日会場へ

## ゆるり～な

毎月違ったテーマで開催します。  
簡単な手芸や軽い運動など、  
どなたでも参加できる、  
ほっとひと息つけるスペースです。

毎月 第**2**土曜日  
14:00～15:30

受付開始 13:45～

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・在学の方

地域の  
情報コーナーも  
あります。

お気軽に  
ご参加  
ください。

詳細はこちら



# 女性のためのほっとスペース ゆるり～な

簡単な手芸や軽い運動など、毎月違ったテーマで開催します。  
 詳細はエセナおおたのホームページまたはお電話でお問い合わせください。

## \*昨年度の実施内容\*

### 簡単な手芸

- ・切り紙
- ・ハーバリウム
- ・コラージュカード
- ・レジンチャーム



### 癒しの体験

- ・ハンドマッサージ
- ・かっさ



### 軽～い運動

「シャッキリ体操」体験

### その他

- ・朗読体験
- ・防災カードゲーム



## お知らせ・お願い

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

## ●問合せ先・会場

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

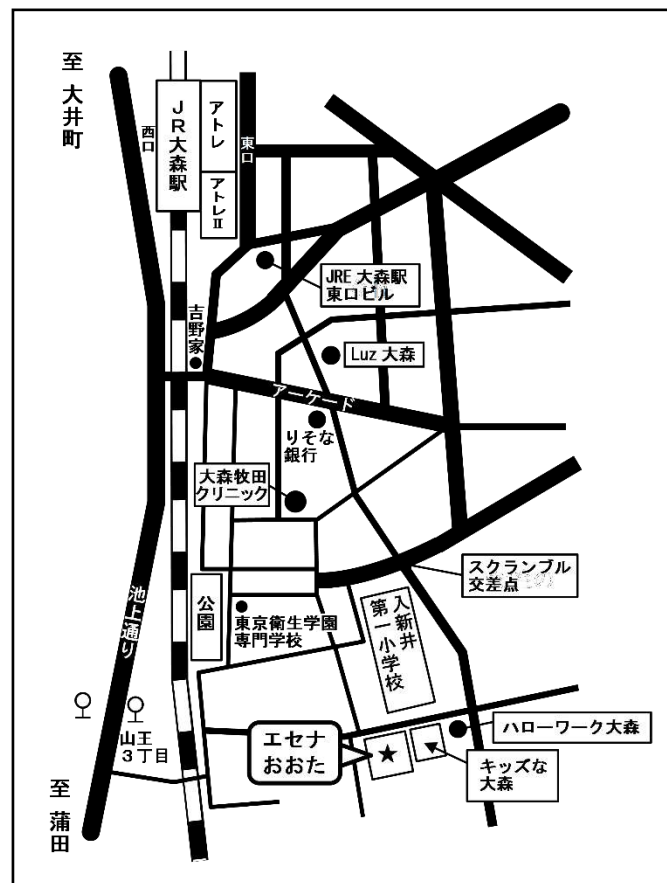
FAX: 03-5764-0604



ホームページ



X(旧 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。



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。