

ココロが軽くなる!

参加無料
保育つき

子育て
ママの

未来を デザインする

6日間

<連続講座>

最近、自分のために時間を
使っていますか?

結婚、出産、子育てと目まぐるしく
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?

忙しい日常からちょっと離れて、

自分らしい未来について
デザインしてみましょう!



2024年

10/15~11/19

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・在学の子育て中の方

定員：20名（申込多数の場合は抽選）

保育：6カ月以上の未就学児を15名までお預かりします。

申込方法：WEBまたはFAXでお申込みください（詳細は裏面）。

申込締切：9月25日（水）必着

申込はコチラ!



【主催・申込先・問合せ】

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

電話：03-3766-4586 FAX:03-5764-0604 <https://escenaota.jp/>

◆講師の紹介◆

心と体をときほぐすリラクソスの達人！
花崎晶 さん
 (公認心理師、ヨーガトレーナー)

傷ついた心の回復サポーター
西山さつき さん
 (NPO法人レジリエンス代表)

これって女性だから？そのモヤモヤを
 ひも解いていく
北村文 さん (津田塾大学准教授)

女性のキャリア、仕事と育児の両立に
 ついてのお話
荻野佳代子 さん (神奈川大学教授)

◆各回スケジュール◆

第1回	10月15日	今日から始める わたし時間
第2回	10月22日	心地よくととのう セルフケア
第3回	10月29日	身近にあるジェンダー『フツーって何?』
第4回	11月 5日	大切にしたい！わたしとあなたのココロ
第5回	11月12日	デザインしよう！わたしらしいライフキャリア
第6回	11月19日	わたしが選ぶ！わたしの未来

●申込方法

WEBまたはFAXで①～⑥の項目を記入し、お申込みください。

①「未来をデザインする6日間」 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）、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、申込み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。
- ・ オンライン講座（Zoom使用）あるいは中止となる可能性があります。

●申込締め切り

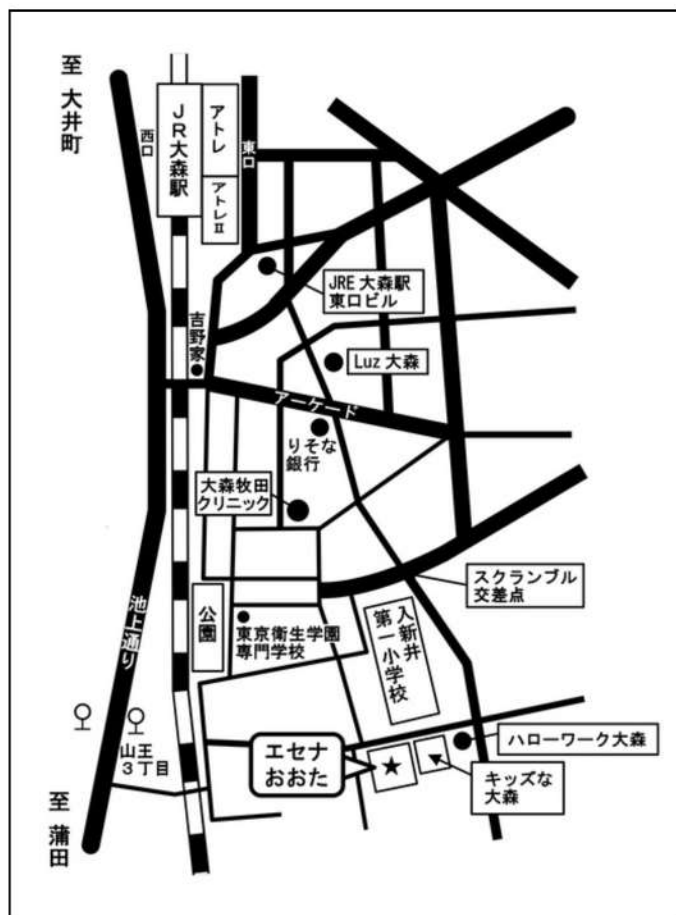
2024年9月25日（水）



●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/



「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。

お知らせ
 お願い

- 1 申込み手続きをされた方のみ、ご参加いただけます。
- 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。