

子育てママの

心がわくわくする

参加無料
保育あり

私のしあわせ

チ

ヨ

イ

ス

全7回 連続講座

最近、わくわくしていますか？

結婚、出産、子育てとライフスタイルが変わり、
毎日頑張っているママに " 自分のための時間 " をご用意しました！
忙しい日常を少し離れて、私らしい未来の選び方を見つけましょう。



2025年 **9/30~11/11**
10:00-12:00 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（裏面参照）。
申込締切：9月18日（木）必着

お申込は
こちらから



【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4-6-7 スマイル大森5、6階
TEL：03-3766-4586 FAX：03-5764-0604 <https://www.esenaota.jp/>

◆講師の紹介◆

これって女性だから？
そのモヤモヤをひも解いていく
加藤千恵 さん
(京都光華女子大学名誉教授)

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

女性のキャリアの頼れる伴走者
荻野佳代子 さん
(神奈川大学人間科学部 教授)

今必要なメディアの読み解き方を伝える
李美淑 さん
(大妻女子大学文学部 准教授)

◆各回スケジュール◆



- 第1回 9月30日 今日から始める 私のわくわく時間
第2回 10月 7日 ホントは身近なジェンダー
第3回 10月14日 大切にしたい！私のココロとカラダ
第4回 10月21日 描いてみよう！私らしいライフキャリア
第5回 10月28日 そうだったんだ！私のモヤモヤ
第6回 11月 4日 メディアとの上手な付き合い方
第7回 11月11日 これが私のしあわせチョイス！

●申込方法

WEBまたはFAXで①～⑥の項目をご記入の上、
お申込みください。

- ①「私のしあわせチョイス」 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ございます。

●申込締め切り

2025年9月18日（木）



●主催・問合せ先

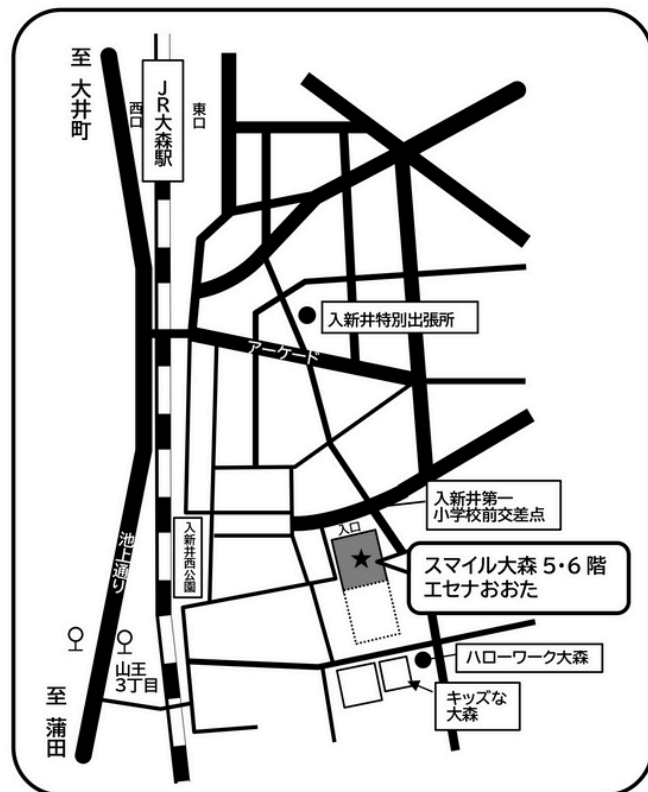
大田区立男女平等推進センター
「エセナおおた」

〒143-0016

大田区大森北4-6-7 スマイル大森5・6階

TEL：03-3766-4586 FAX：03-5764-0604

HP：https://www.escenaota.jp



JR大森駅東口から徒歩約6分



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



お知らせ
お願い

- ・ 申込み手続きをされた方のみ、ご参加いただけます。
- ・ 体調不良の方は参加をお控えください。
- ・ 会場内では換気システムを稼働いたします。
- ・ 駐輪場の数に限りがございます。近隣の公営駐輪場をご利用ください。

「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。