

# 女性のための 心の栄養補給講座

4回連続講座



## ~Let's refresh~

講師：萩原なつ子（武蔵工業大学助教授）

「子どものため」、「家族のため」といつもがんばりすぎていませんか？ あなたを息苦しくしている「らしさ」から、自由になって、パワーアップしてみませんか？

1

5月7日（金）

このモヤモヤ感ってどこからくるの？

2

5月14日（金）

私の心と向き合ってみる

3

5月21日（金）

男性・子どもを取り巻く動き

～本当に幸せな環境って？～

4

5月28日（金）

今から始めよう！  
～わたしを丸ごと好きで  
いるために～

申込方法：往復はがき

（詳細は裏面を参照ください）

定員：抽選で30名

参加費：無料

保育：1歳以上の未就学児10名まで。ご希望の場合は、ハガキにお子さんの氏名・生年月日・性別をお書きください。

保育料1200円（1回300円×4回）

◆ 日時：平成16年5月7日～28日

毎週金曜日 午前10時～12時

◆ 場所：大田区立男女平等推進センター

エセナおおた1階 研修コーナー