



# わたしへのごほうび講座

9月28日(木)~12月7日(木)

ただし、10月の第3週は10月20日(金)に変わります。また11月23日(祝)はありません。

ほぼ毎週木요일 10:00~12:00



開催日時：2006年9月28日(木)、10月5日(木)、12日(木)、20日(金)、26日(木)、  
11月2日(木)、9日(木)、16日(木)、30日(木)、12月7日(木) 10時~12時

定員：30人 (応募者多数の場合は抽選です) 参加費：無料

対象：45歳以下の女性で現役ママ、もしくはアレママの方 9月20日(水)締切

保育：1歳以上未就学のお子さんを30人まで講座中お預かりします。  
保育料はひとり1回500円です。

会場：エセ十おおた 〒143-0016 大田区大森北4-16-4 (JR大森駅から徒歩8分)

講師：過去の講座で子育て中の女性にとっても評判の良かった5人の講師をそろえました！

- 岡智子さん(アサーティブトレーナー)、●白井里美さん(保育ネットワーク“Bear”代表)、
- 加藤千恵さん(東京女学館大学助教授)、●橋本明子さん(WEN-DOインストラクター)、
- 中屋映子さん(カラーセラピスト)

申込方法：E-Mail または往復はがきでお申込ください。(詳細は裏面)

主催：大田区立男女平等推進センター「エセ十おおた」 共催：大田区



5月に実施した同タイトルの「わたしへのごほうび講座」には子育て中の方や妊娠中の方から定員の倍以上の申し込みがありました。今回の講座は前回の講座で受講生から出た意見を元に、現在子育て中の女性が抱えている不安を少しでも解消できるよう、実際に子育て真っ最中の企画員7人とともに考えたプログラムです。

受講者同士が楽しみながら行なう回と知識が身につく回とを揃えましたので、10週間があつという間に経過してしまうこと間違いなしです。さてあなたは自分にどんな「ごほうび」をあげたいですか？

♡春の「ごほうび講座」受講者の感想より♡

- ♡白井さんのお話を聞いて漠然とした子育ての不安やモヤモヤが減りました。
- ♡子育て中の母親と同じ視点に立った心強いアドバイスが印象的でした。
- ♡子育てに自信が無く、情報に振り回されてばかりいた自分にとって講座のすべての◎が「ごほうび」になりました。
- ♡人生経験豊富な人達と交流することができてとても楽しかった。
- ♡心のモヤモヤの原因は、夫への不満でした。それがわかっただけでも自分へのごほうびだと思います。

🐾各回の講座内容🐾

◎	日程	テーマ・内容
1	9月28日(木)	オリエンテーション「はじめまして♪」
2	10月5日(木)	子育て中の「あるあるストーリー」
3	10月12日(木)	育児書にとらわれない子育てのススメ
4	10月20日(金)*	ちまたで噂の「ジェンダー」を知る
5	10月26日(木)	やっぱりあった！身近な「ジェンダー」
6	11月2日(木)	カラーセラピーが体験 ～自分と話そう～
7	11月9日(木)	ワタシのキモ干の伝え方 ～もっと上手なコミュニケーション～
8	11月16日(木)	WEN-DO ココロとカラダの力に気づく護身術
9	11月30日(木)	周りとコラボ！ワタシも大幸、みんなも大幸
10	12月7日(木)	わたしだけの「ごほうび」も～らった！

\*4回めのみ10月20日金曜日の開催です。

🐾申込方法

往復はがき or E-Mail に①「ごほうび講座」②〒住所③名前(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥保育希望の場合はお子さんの名前、年齢、FAX番号をご記入ください。なおお送りいただいた情報は講座目的以外には使用いたしません。

🐾申込先

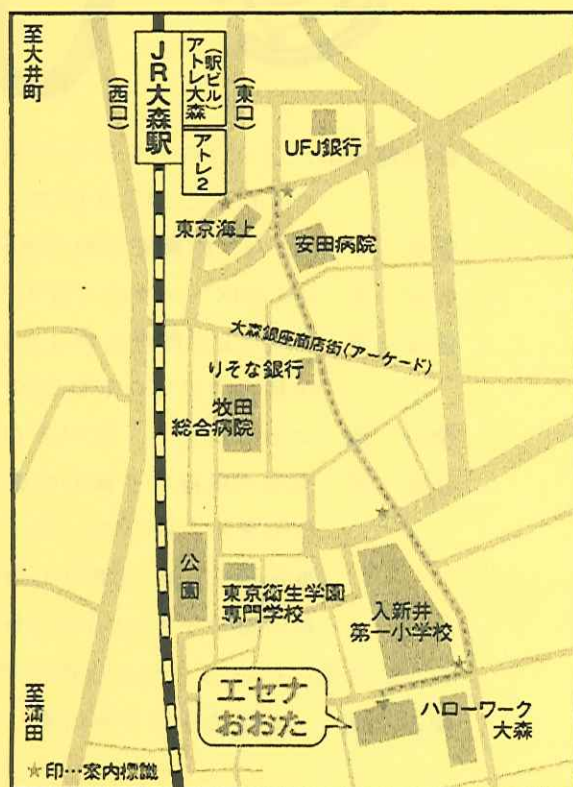
〒143-0016 大田区大森北4-16-4  
E-Mail: info@escenaota.jp

🐾申込締め切り

2006年9月20日(木) 必着

🐾主催・問合せ先

〒143-0016 大田区大森北4-16-4  
大田区立男女平等推進センター「エセ+おおた」  
電話 03-3766-4586  
FAX 03-5764-0604  
HP <http://www.escenaota.jp>



★印…案内標識  
●JR大森駅から徒歩8分。駐車場はありません。