

保育つき

がんばっている
あなたへ

ココロを
軽くする

自分らしい生き方って？
叶えられずにいる夢はある？
大変なのは私だけ？
毎日がんばっているあなたの
ココロの声を聞いてみませんか。

女性学講座

2009

9月29日 ▶ 12月8日

10:00~12:00

毎週火曜日 全10回

(11/3 祝を除く)



- ♥ 日 時 2009年9月29日~12月8日 毎週火曜日 10時~12時
全10回 (11/3 を除く)
- ♥ 会 場 大田区立男女平等推進センター エセナおおた、キッズな大森
- ♥ 対 象 20~40代の未就学児をもつ女性
- ♥ 定 員 30名 (応募者多数の場合は抽選とします) ♥ 参加費 無料
- ♥ 保 育 1歳以上未就学児を30名までお預かりします (保育料1人1回500円)
- ♥ 申込方法 E-Mail または FAX でお申し込みください (裏面参照)

♪ 評判の講師陣が勢ぞろい♪

- ★古澤里美さん (NPO 法人ネットワーク Bear 代表) ★子育てや夫婦のモンダイはお任せ！ママの心強い味方です。
- ★岡智子さん (アサーティブトレーナー) ★よりよい人間関係の築き方のコツを楽しく学べます！
- ★加藤千恵さん (東京女学館大学教授) ★わかりやすいとリピーター続出！基礎から学べる女性学講義。
- ★^{なみ}渥美由喜さん (東レ経営研究所) ★パパ代表！仕事や子育てにまつわるエピソードが盛りだくさん。
- ★^{しやう}花崎 晶さん (“なかま” 所属カウンセラー) ★リラックスの達人！女性のためのセルフ・ケア講座を多数開催。
- ★中屋映子さん (カラーセラピスト) ★色でわかる深層心理。ココロに優しく語りかけてくれます。

♪ 各回のスケジュール♪

1	9/29	はじめまして♪ 「〇〇ママ」でないワタシ
2	10/6	頑張りすぎない子育てのススメ
3	10/13	今日から役立つ！ 快適コミュニケーション術
4	10/20	「今のワタシ」と「なりたいワタシ」
5	10/27	ココロのモヤモヤはワタシだけ？！
6	11/10	無理してない？ 親との関係
7	11/17	パパとママ、二人で楽しむ家事・育児
8	11/24	ココロとカラダを軽くする簡単リラクゼーション
9	12/1	アートでわかる深層心理
10	12/8	ワタシらしく輝くために



申込方法

E-Mail (PC・携帯) または FAX に

- ①「ココロを軽くする女性学講座」②名前(ふりがな) ③〒住所
- ④年齢 ⑤電話番号 ⑥保育希望の場合はお子さんの名前(ふりがな)、年齢(月齢)、
- ⑦保育カード送付のための FAX 番号または PC メールアドレスをお書き下さい。

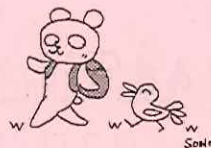
* 申込後には必ずこちらから返信をします。申込後 3 日を過ぎても返信がない場合はメール、FAX が届いていない可能性があります。必ずお問い合わせください。
なお、お送りいただいた情報は講座目的以外には使用しません。

申込先

E-Mail escena@escenaota.jp
FAX 03-5764-0604

申込締切

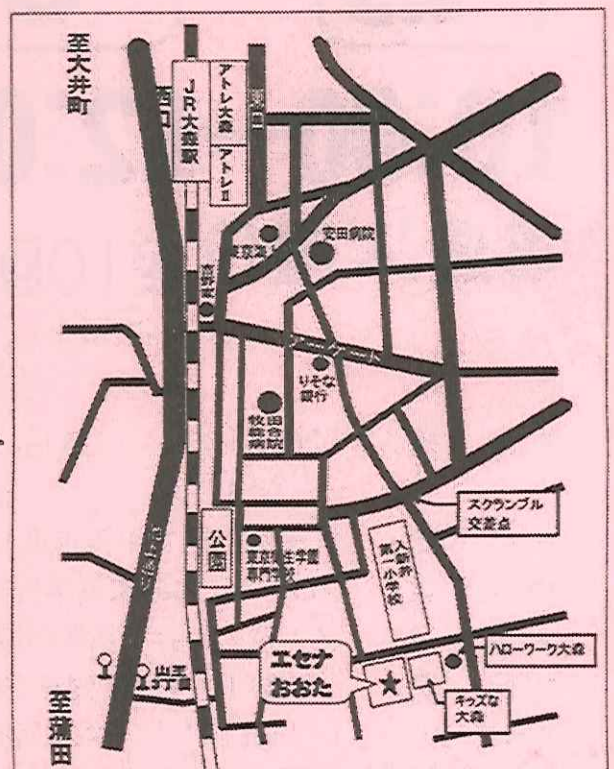
2009年9月20日(日) 必着



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「エセナおおた」
電話 03-3766-4586 FAX 03-5764-0604
E-Mail escena@escenaota.jp

エセナおおた 検索



JR京浜東北線 大森駅より徒歩8分
駐車場はありません。