

もう

ひとはな咲かせるための

# 50代~60代向け 女の生き方塾



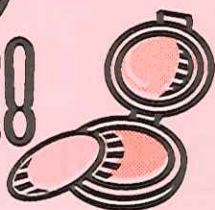
やっと自分の自由になる時間ができた♪

いろいろ大変なことはあるけれど、自分の心に耳を傾け夫や子ども、親とうまくコミュニケーションをとりながら、私らしく「もうひとはな」咲かせましょう！

## 10月1日~10月29日(全5回)

### 毎週木曜日 午後2時~4時

あの血流マッサージ  
「かづきメイク」体験!



がんばらない  
介護法!

更年期の  
乗り切り方

◆会場:大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

◆対象:50歳代~60歳代の女性 ◆定員:抽選で30名

◆申込締切:9月16日(水)必着 ◆参加費:無料

\*申込方法等の詳細は裏面をごらんください。

日時	テーマ・内容	講師
10/1(木)	脳のエクササイズを始めよう! ~脳をきたえて素敵な私~	宝仙学園短期大学講師 佐藤佳代子さん
10/8(木)	更年期と上手につきあう素敵な暮らし方 ~がんばるイマ時の女性たち~	池下レディースクリニック銀座院長 池下育子さん
10/15(木)	がんばらない介護法 ~お互いの人生を大切に!~	作家、「正々堂々ががんばらない介護」著者 野原すみれさん
10/22(木)	元気になる魔法のメイク術 ~こころを豊かに!あの「かづきマジック」伝授~	かづきれいこメイクスタジオ講師 武内信子さん
10/29(木)	わたしらしく素敵にチェンジ!	女の生き方塾 スタッフ

■主催:大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」 ■共催:大田区

\*この事業はNPO法人男女共同参画おおたが区の補助を受けて実施しています。

# 超 評判の講師陣を集めました!

## ☆ 1回目(10/1) 佐藤 佳代子さん

東京都で初めて大田区の保育園長から管理職となり、男女平等推進室長、保健福祉部副参事を歴任し、現在、宝仙学園短期大学講師。脳科学に関心を持ち、赤ちゃんから高齢者までの人間の脳の発達と成長について研究中!

## ☆ 2回目(10/8) 池下 育子さん

更年期に悩む女性が美容院に行くような華やいだ気持ちで来院できるようにと銀座に「池下レディースクリニック 銀座」を開業。会社や人間関係などのストレスで悩む女性たちの相談に本音でアドバイス。著書『婦人科できれいになる!』『女の医学』『働く女のストレス』等多数!

## ☆ 3回目(10/15) 野原すみれさん

実母と義母の介護を15年経験。1998年、体験を元に『老親介護は今よりずっとラクになる～心も家計も救われる65の知恵』を出版。現在、「がんばらない介護生活を考える会」「介護と晩年のしあわせ研究会」などで活動中。昨年「女の生き方塾」の講師としても大好評!

## ☆ 4回目(10/22) 武内 信子さん

フェイシャルセラピスト協会講師 (かづき れいこメイクスタジオ) 「こころを豊かに生きるメイク」テレビでおなじみ! 血流マッサージ・リハビリメイク・かづきデザインテープ等「自分を元気にするメイク」人気のかづきマジック!

## お申し込み方法

往復はがきか E-Mail、FAX に ①「女の生き方塾」 ②〒と住所 ③お名前(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 を記入しお申込ください。\*個人情報は適切に管理し、目的以外では使用しません。

\*FAX、E-Mailで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 返信のない場合はメール、FAXが届いていない可能性がありますので必ずお問い合わせください。

### 申込締切: 9月16日(水)

(返信ハガキ表面)

(往信ハガキ裏面)

<p>〒</p> <p>あなたの住所 名前 様</p>	<p>①「女の生き方塾」</p> <p>②〒と住所</p> <p>③名前(ふりがな)</p> <p>④年齢</p> <p>⑤電話番号</p>
---------------------------------	--

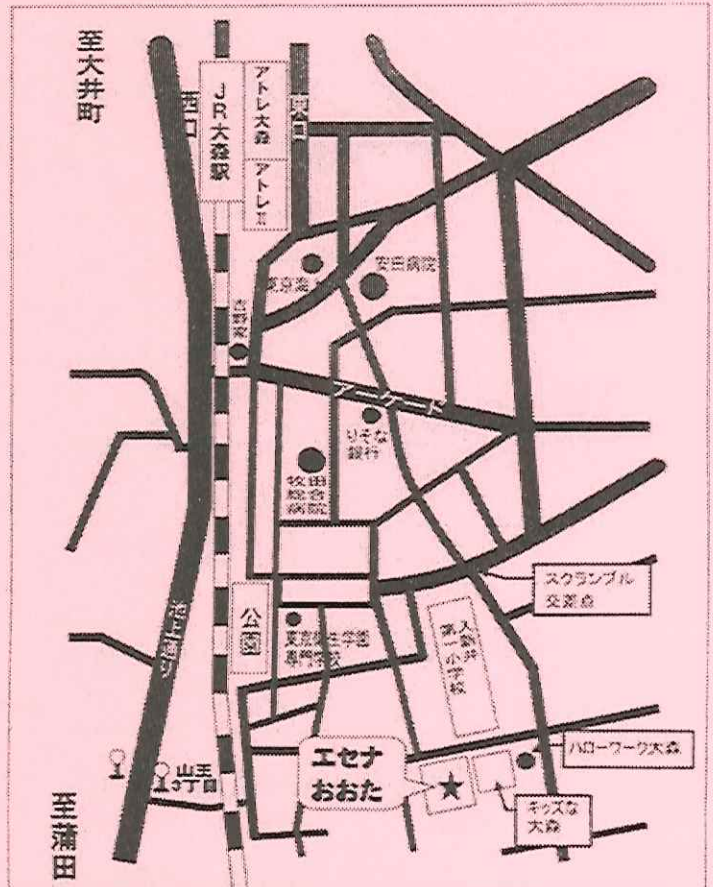
## ● お申込・問合せ先

大田区立男女平等推進センター  
「エセナおおた」

☎:03-3766-4586

FAX:03-5764-0604

E-Mail: escena@escenaota.jp



JR京浜東北線 大森駅より徒歩8分  
駐車場はありません。