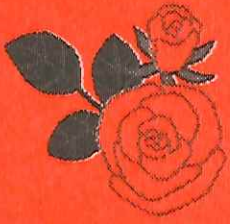


もうひととはな咲かせるための



# 女の生き方塾



～大人の女性へ、未来充実化計画～



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っていきたい！ そんな大人の女性に贈る、これからはもっともっと充実した人生になるためのヒントを同年代の仲間とともに見つける講座です。さあ私らしく「もうひととはな」咲かせましょう！



**10月7日(木)～11月4日(木)**  
**毎週木曜日 14時～16時 (全5回)**

**幸せを見つける介護**      **アートセラピー**  
**モナザエクササイズ**      **アンチエイジング**

- ◆会場:キッズな大森・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
- ◆参加費:無料
- ◆申込:往復ハガキかFAX、E-Mailにてお申し込みください。

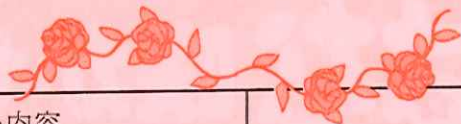
\*申込方法等の詳細は裏面をごらんください。

- ◆申込締切:9月28日(火)必着

■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。





日時	テーマ・内容	講師	場所
10/7(木) 午後2時～4時	介護のプロに学ぼう！ ～幸せをみつける介護～	NPO法人ホームヘルパー福祉センター理事長 平出田鶴子さん	キッズな 大森
10/14(木) 午後2時～4時	アートセラピー ～いつもと違うわたし発見！～	アトリエ・イフ*シーエイティー代表 依浮とし子さん	キッズな 大森
10/21(木) 午後2時～4時	アンチエイジング ～大人の女性 魅せる化計画～	ポーラ(株)エリアサポート部 美容教育チーム部長 鶴貝真由美さん	キッズな 大森
10/28(木) 午後2時～4時	モナリザエクササイズ ～こころとからだのデトックス～	マットピラティスインストラクター 村井洋子さん	エセナ おおた
11/4(木) 午後2時～4時	さあ咲かせよう！わたし色のはな	女の生き方塾 スタッフ	キッズな 大森

## お申し込み方法

往復はがきか FAX、E-Mail に ①「女の生き方塾」 ②〒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電話でお問い合わせください。

**申込締切: 9月28日(火)**

(返信ハガキ表面)

(往信ハガキ裏面)

〒	①「女の生き方塾」
あなたの住所	②〒住所
名前様	③名前(ふりがな)
	④年齢
	⑤電話番号

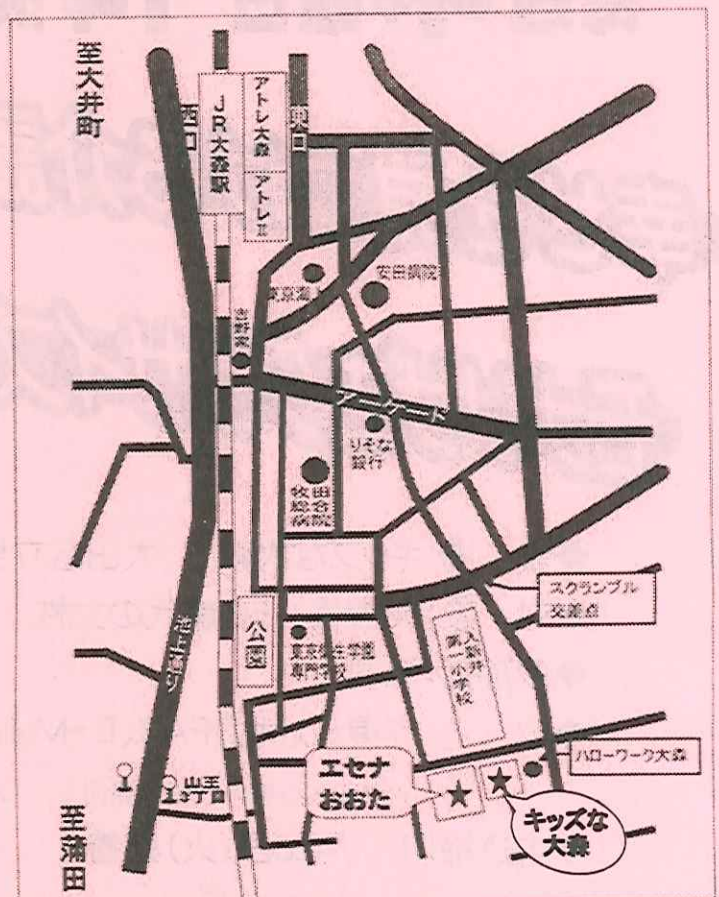
### ● 申込み・問合せ先

〒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」

☎:03-3766-4586

FAX:03-5764-0604

E-Mail: [escena@escenaota.jp](mailto: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。