

保育付

ココロを軽くする

女性学講座

＊私らしさの見つけ方＊



結婚や出産などでライフスタイルが大きく変化する中、「これでよかったのかなあ?」、「こんなはずでは…」とココロがモヤモヤすることはありませんか。自分自身や周囲との関係を見つめながら、あなたらしい生き方を探し、今よりもっとステキに過ごすための連続講座です。

2010年

10月8日～11月26日

毎週金曜日 10～12時 全8回

| | |
|------|------------------------------------|
| 会場 | 大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」 |
| 対象 | 子育て中の女性 |
| 参加費 | 無料 |
| 定員 | 30名（応募者多数の場合は抽選とします） |
| 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、FAXでお申し込みください（詳細は裏面参照） |
| 申込締切 | 9月20日（月・祝）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行っています

評判の講師陣が勢ぞろい!

- ★杉浦浩美さん (立教大学、明治大学他兼任講師) わかりやすい講義が評判。新たな視点で生き方を見つめます。
- ★古澤里美さん (NPO 法人ネットワーク Bear 代表) よりよい人間関係を築くためのヒントがいっぱい!
- ★花崎 晶^{しょう}さん (リラクゼーショントレーナー) 昨年度の講座で大好評! リラックスの達人です。

♪各回のスケジュール♪

| | | |
|---|-------|----------------------------|
| 1 | 10/8 | はじめまして! ~オリエンテーション~ |
| 2 | 10/15 | ココロのモヤモヤはなぜ起こる?? |
| 3 | 10/22 | そうなんだ! ホントは身近な「ジェンダー」 |
| 4 | 10/29 | 私が私のためにできること |
| 5 | 11/5 | その想い、伝えてありますか? ~パートナーとの関係~ |
| 6 | 11/12 | 大切にしよう! 私の気持ち、みんなの気持ち |
| 7 | 11/19 | ココロを軽く! カラダも軽く! 簡単リラクゼーション |
| 8 | 11/26 | 私らしさを探しに出よう |



申込方法

E-Mail (PC・携帯)、FAX、往復ハガキに

- ①「ココロを軽くする女性学講座」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(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。
 必ず電話でお問い合わせください。
 お送りいただいた個人情報は講座の目的以外に使用いたしません。

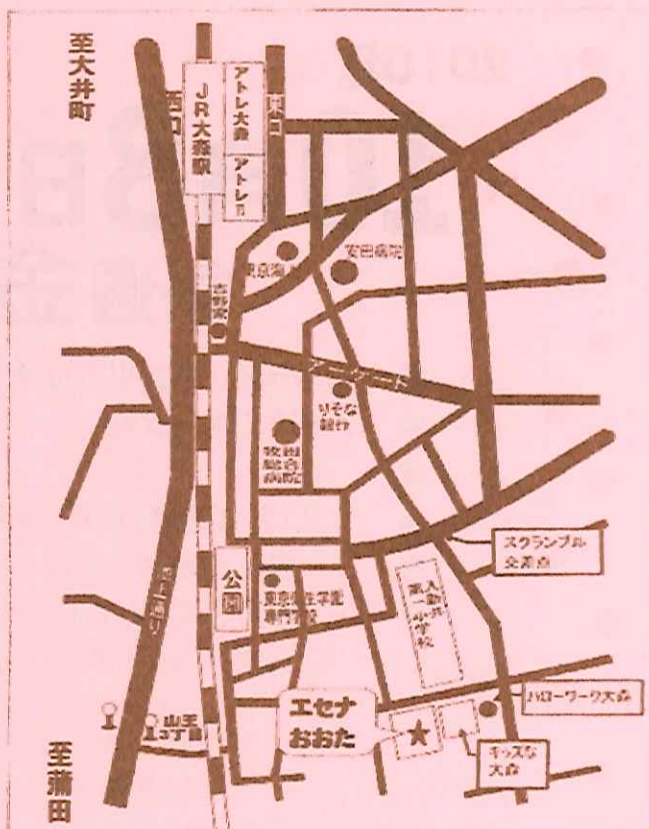
申込先

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

申込締切

2010年9月20日(月・祝) 必着

- 主催・問合わせ先
- 〒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



●JR京浜東北線 大森駅より徒歩3分
 ●駐車場はありません。