

もう ひととはな咲かせるための

女の生き方塾

～40代からの 輝くあなたへ～

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。さぁ私らしく「もうひととはな」咲かせましょう！

10/18, 10/25, 11/1
毎週木曜日 14時～16時 (全3回)



- ◇ 私を取り巻く環境をゆたかに！
- ◇ 美しく生きるためのメイク術とココロ♡
- ◇ わたしの体を知るためにバレエでストレッチ！

- ◆ 対象：40歳代以上の女性
- ◆ 定員：30名(応募者多数の場合は抽選)
- ◆ 会場：池上会館、エセナおおた多目的ホール
- ◆ 参加費：1,000円(資料代)
- ◆ 申込方法：FAX または E-Mailにてお申し込みください。
- ◆ 申込締切：平成24年10月7日(日)



日時	内容
10月18日(木) 午後2時～4時	もうひと花咲かせるために ～私を取り巻く環境(親子,夫婦,地域)を豊かにするために～
10月25日(木) 午後2時～4時	美しく生きるためのメイクとココロ ～女性の相談から見える美しい生き方・暮らし方～
11月1日(木) 午後2時～4時	ラジオ体操から始めるバレエサロン ～わたしの体を知るために、バレエでストレッチ～



講師の紹介



鶴貝真由美さん

- ・女性相談の相談員(武蔵野市・越谷市)
- ・NPO 法人女性のスペース「結」理事
- ・日本メイクアップ技術検定協会認定指導講師
- ・健康管理士指導員
- ・女性相談員、大手化粧品会社部長の経験よりメイクとカウンセリングは女性の健康には必須であると、ひとりでも多くの素敵な女性を増やすため活躍中。

新居彩子さん

- ・NPO 法人日本スポーツ文化創造協議会 副理事長
- ・ロイヤルアカデミーオブダンス上級資格(ARAD)
- ・スペインのバルセロナなどで劇団員として活躍。その経験を活かし、バレエトレーニングプログラムを開発。ママのためのバレエサロン、ラジオ体操から始めるバレエほか、女性の健康についての講師としても活躍中。

申し込み方法

FAX または E-mail に下記の内容をご記入ください。

- ①女の生き方塾 ②郵便番号と住所
③お名前(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号

※個人情報適切に管理し、目的以外では使用いたしません。申込後必ずこちらから返信させていただきます。

申込後3日を過ぎても返信のない場合はメール、FAXが届いてない可能性がありますので必ずお電話でお問い合わせください。

お申込・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

池上会館地図

