

連続講座

女性
限定

参加費
無料

保育
付き

心と体をリセットする マインドフルネス & 私のための護身術



家庭や職場で、
自分を大切にする時間を
持っていますか？



第1回：自分と向き合う マインドフルネス※

10/11日
10:00～12:00

ヨガや瞑想を楽しみながら、心のセルフケア、自分を大切にする考え方を学びます。

※今、ここで起こっているものごとを体験し、ただ目の前のことに集中する状態

第2回：大切な私を守る 知恵と技

10/25日
10:00～12:00

痴漢やハラスメントなど、いざという時に自分を守るための知識と実践的な護身術を習得します。

会場 舎人地域学習センター 3階 レクリエーションホール

対象 区内在住・在勤・在学の女性

定員 20名（要申込・先着順）

申込方法 電話・FAX、またはオンライン申請（足立区HP内）

申込開始 9月11日(金)

※動きやすい服装でご参加ください。

申込・問合せ先



足立区男女参画プラザ（多様性社会推進課）

電話：03-3880-5222（休館日除く平日8:30～20:00受付）

FAX：03-3880-0133（24時間受付）

※都合により内容の変更、中止になる場合があります。ご了承ください。



こちらからも
お申込ができます。

知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI

10/11講師



一般社団法人
カウンセラーズ・
オフィスとも
代表理事

花崎 晶さん

公認心理師、女性のためのカウンセラー、ヨガ講師。都内複数の自治体にて、女性の悩みや生き方に関するカウンセリングを担当。また、「自分も相手も大切にする伝え方（コミュニケーション）」のレッスンや、ヨガを取り入れた女性のための心と体のセルフケア、DV防止などをテーマにした各種研修で講師を広く務めている。

申込方法

電話、FAXまたは足立区HP内のオンライン申請でお申し込みください。

T E L : 03-3880-5222

F A X : 03-3880-0133

足立区男女参画プラザ マインドフルネス&護身術

検索

保育をご利用になる方へ

講座に参加する間、お子さんをお預かりします。

- 対象：生後2か月～就学前まで
- 定員：5人/要予約
- 申込期限：10月1日（木）

10/25講師



女性のための
護身術WEN-DO
インストラクター

橋本明子さん

社会福祉士。1995年より子ども虐待防止活動に携わり、性的虐待サバイバーの視点から暴力の長期的影響に向き合い続けている。セルフカウンセリングや知的障がい児性教育の講座修了を経て、2004年8月に護身術『WEN-DO』インストラクター資格を取得。専門知識と当事者視点を活かした支援に尽力している。

会場のご案内

舎人地域学習センター3階

レクリエーションホール

足立区舎人1-3-26

（日暮里・舎人ライナー「舎人駅」東口より 徒歩5分）



参加申込書 FAX：03-3880-0133

「マインドフルネス&護身術」10月11日、25日（日）10時～12時

参加者名	名前（カタカナ）	年代（当てはまるものに○）
お住いの地域	例）足立区梅田 ＊町名まで	10代・20代・30代・40代 50代・60代・70代以上
連絡先	電話番号	FAX番号
保育希望	保育を希望される方は、お子さんのお名前（カタカナ）、年齢をお書きください。 お子さんのお名前 ／年齢： 歳 カ月	

※ご記入いただいた個人情報、今回の講座の受付以外の目的には使用いたしません。