

保育付



女性学講座

ごほうびの 見つけかた

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。

2011年

10月4日~12月6日

火曜日 10時~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600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26日（月）必着

◆主催 大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

- ★昨年度の講座で大好評！リラクソスの達人 **花崎 晶^{しょう}さん**（リラクゼーショントレーナー）
- ★女性の情報のスペシャリスト **森 未知さん**（国立女性教育会館 NVEC）
- ★子育て真っ最中のママが伝える心理療法 **水城知子さん**（日本メンタルヘルス協会公認心理カウンセラー）

♪各回のスケジュール♪		
1	10/4 (火)	オリエンテーション「〇〇ちゃんママでないワタシ」
2	10/18 (火)	知らずに固まっていたココロとカラダをときほぐそう
3	10/25 (火)	ココロのモヤモヤの原因を知る
4	11/8 (火)	ワタシもモヤモヤ、みんなもモヤモヤ
5	11/15 (火)	情報を選ぶ力、発信する力
6	11/22 (火)	今のワタシとこれからのワタシ
7	11/29 (火)	ココロのクセを知って身軽にチェンジ！
8	12/6 (火)	私にとってのごほうびを見つけよう

*10/11 (火) と 11/1 (火) を除く。



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。

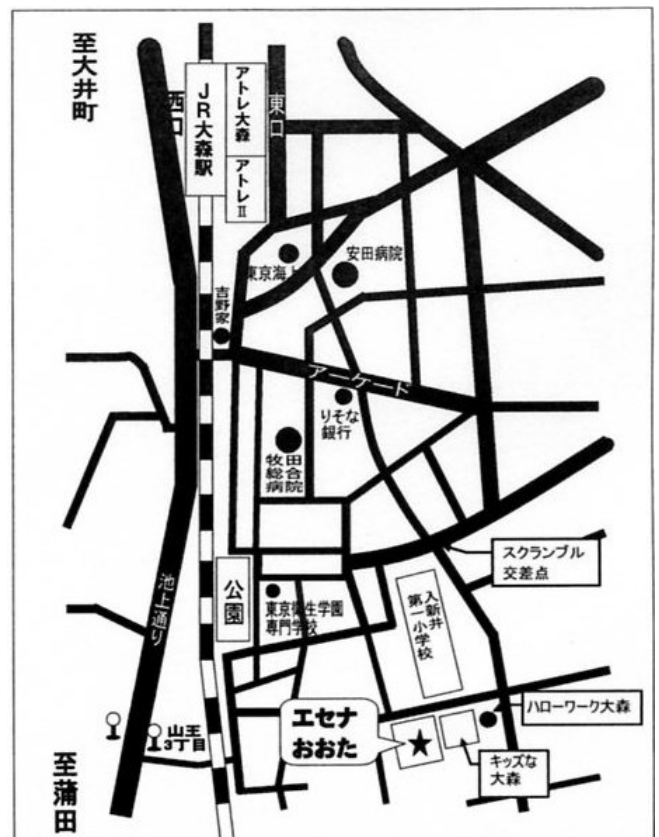
申込先

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

申込締切

2011年9月26 (月) 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8分
 駐車場はありません。