もうひとはな 咲かそう！輝くわたし

女の生き方塾

40代 50代 60代のあなたへ

やっと自分の時間ができた♪　まだまだ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講座です。これからを豊かな人生にするためのヒントを同年代の仲間と見つけながら、さぁ私らしく「もうひとはな」咲かせましょう！

10月24日㊍~11月28日㊍

毎週木曜日 14時~16時（全6回）

※但し、第 5 回のみ 11 月 20 日水曜日となりますのでご注意ください。

	日　時	テーマ・内　容
第１回	１０月２４日（木） 14:00～16:00	いっしょに始めてみませんか！ ～わたし色の生き方・見つけ方～
第２回	１０月３１日（木） 14:00～16:00	家族が幸せになる処方せん ～いま・母と私、私と子ども～
第３回	１１月７日（木） 14:00～16:00	わたしを大切にするために ～これってＤＶ?!～
第４回	１１月１４日（木） 14:00～16:00	リラクゼーション・ヨガ ～こころとカラダをときほぐす～
第５回	１１月２０日《水》 14:00～16:00	オトコの言い分・オンナの本音！
第６回	１１月２８日（木） 14:00～16:00	もうひとはな咲かそう！輝くわたし

◆会　場 ： 大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」
◆対　象 ： 40歳代、50歳代、60 歳代の女性　　◆定　員 ： 抽選で 30 名
◆参加費 ： 1,000円（資料代）
◆申　込 ： FAX、E-Mailにて、詳細は裏面をごらんください。
◆申込締切 ：10 月 10 日(木)

■主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

2013

講 師 紹 介

宗像 美由さん
心理カウンセラー・Turn to Smile 代表
DV 経験者の支援に取り組んでいる。自分を大切にすることを伝え、笑顔にする支援活動を続けている。

竹森 茂子さん
「からだの自立教室」主宰、俳優として活動。ヨガ、ストレッチを取り入れながら、女性のからだと心についての講座を各地で行う。

熊谷 早智子さん
家族の中で起こる葛藤、支配について取り上げ、特に母娘問題を研究し解決のために活動している。

お申込み方法

FAX または E-Mail にて
①女の生き方塾 ②〒と住所 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。

＊個人情報は適切に管理し、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お電話でお問い合わせください。

申込締切:１０月１０日(木)

・お問合せ先

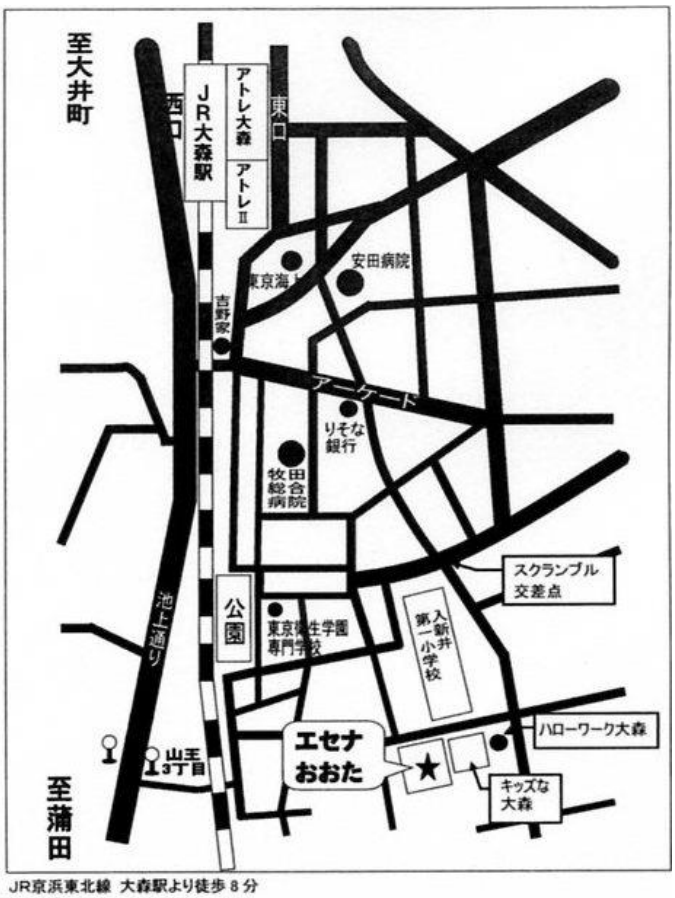
〒143-0016　大田区大森北 4-16-4
大田区立男女平等推進センター

「エセナおおた」☎:03-3766-4586

・お申込先

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。