夫や子どもだけじゃない！

女の生き方塾

私らしいこれからの人生の見つけ方

子どもも成長し、やっと自分の自由になる時間ができた！
これまで妻として母として、夫や子どものために生きてきたけれど、
そろそろ自分のために生きていってもいいんじゃない？
人生の転換期の今、経験豊かな講師の話を聞いて、夫や子どものため
だけじゃない私らしいこれからの人生を見つけましょう。

10月23日(木)～11月20日(木)

毎週木曜日 午後2時～4時(全5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：概ね50歳以上で大田区在住、在勤、在学の女性
- 定員：抽選で 30 名
- 参加費：無料
- 申込方法：往復ハガキ、FAX、E-Mail（詳細は裏面参照）
- 申込締切：10 月3日（金）必着

日　時	テーマ・内容	講　師
10/23(木) 午後 2 時～4 時	オリエンテーション　～はじめまして～	女の生き方塾　スタッフ
10/30(木) 午後 2 時～4 時	女の悩みは尽きないもの ～ベテラン女性相談員からの生き方指南～	フェミニストカウンセラー、心理相談員 鶴貝　真由美さん
11/6(木) 午後 2 時～4 時	ヨガを通して自分のカラダと向き合う ～年齢を重ねただけステキに生きる～	健康運動実践指導者「からだの自立教室」主宰 竹森　茂子さん
11/13(木) 午後 2 時～4 時	今こそ必要！知っておくべき法律知識 ～知識を得ることが一歩踏み出すチャンスになる～	女性の権利が専門の弁護士 山崎　新（あらた）さん
11/20(木) 午後 2 時～4 時	私らしい生き方宣言！	キャリア・デベロップメント・アドバイザー 岡　智子さん

■主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

２０１４

超 評判の講師をお招きしました！

✿２回目(10/30)　鶴貝真由美さん

戸板女子短期大学非常勤講師。長年培った女性の健康・美容のノウハウをいかして、女性のこころや体に関わる相談員（大田区、越谷市、武蔵野市ほか）として活動。その他講演活動も行っている。

✿３回目(11/6)　竹森茂子さん

ヨガ、ストレッチ、軽い筋肉トレーニングを取り入れながら、女性のこころや体についての講座を各地で実施している。これまでも「エセナおおた」の講師として何度もお招きし、受講者から好評を得ている。

✿４回目(11/13)　山崎新さん

女性だけの法律事務所、クラマエ法律事務所所属の弁護士。DVによる離婚問題を中心に、セクハラ、性暴力被害、その他主に女性の権利に関する活動をしている。日本弁護士連合会両性の平等に関する委員会委員。大田区の配偶者暴力の防止及び被害者保護等の計画策定委員もつとめる。

✿５回目(11/20)　岡　智子さん

キャリア・デベロップメント・アドバイザー、産業カウンセラー。主に女性を対象としたキャリアカウンセリングや心の相談を行っている。

お申込み方法

往復はがきか E-Mail、FAX に　①「女の生き方塾」　②〒と住所　③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電話でお問い合わせください。

申込締切：１０月３日(金)

（返信ハガキ表面）　（往信ハガキ裏面）

〒 あなたの住所 名前　様	①「女の生き方塾」 ②〒と住所 ③名前(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号

JR京浜東北線 大森駅より徒歩８分
駐車場はありません。

● 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