

エセナフォーラム2017 参加者大募集!

健康体操

子育て支援

女性の自立

ぷち起業

か-せび-

防災

地域団体企画講座

を楽しむ

展示 7/7~7/8

自分のことは自分で
~子どもの自立を願って~

■東京第四友の会 城南方面

子どものやる気を大切にしながら、自立の習慣が身につくようなアイデアを提案します。生活リズムのこと、身の回りの片付けの工夫、待たせない食事作りのポイントなど子育て中のご家庭にきつとお役に立ちます。



本気のあなたを応援します!
いま「起業」のチャンスです

■パシオン TOKYO

創業、起業、ぷち起業を考えている方、迷っている方に。インキュベーション施設の説明と共に、起業（創業）までのノウハウを説明します。

※インキュベーションとは、新規事業の創出のための起業を支援することです。



参加費
無料

7/7
(金)

🕒 10:30~12:00 【会議室 B】

今あえてシンデレラに学ぶ
~女性の自立とお姫様願望~

■英会話同好会 from OTA [EDO 会]
【申込み方法】当日先着順
【問合せ先】✉ edokai.info@gmail.com



男性と女性の立場を入れ替えたおとぎ話を作ることによって、当たり前と思っていたことに疑問を感じるかもしれません。今後の自分たちの生活に活かしていただければと思います。

🕒 13:00~14:30 【会議室 A】

昔と違う!?
イマドキの子育て、孫育て事情
~地域で支える産後の肥立ち~

■おおた まちと子育て はぐ組
【申込み方法】事前申込
【問合せ先】✉ miyazato@traube.co.jp

出産後は、家族や地域のサポートが不可欠です。30年間の育児相談の現場から、解決の糸口を一緒に見つけてみませんか。



🕒 13:00~14:30 【会議室 B】

簡単ストレッチ体操で健康美人に
~冷え・むくみを改善し、
小顔でスッキリ~

■優美道
【申込み方法】当日先着順
【問合せ先】✉ info@yuubi.fem.jp

女性特有の不調・悩み、冷えやむくみ、便秘などにお悩みの方へ。これらの症状を簡単ストレッチ体操で、自分自身で改善し、健康美人になりましょう。★参加対象は女性



8
(土)

🕒 10:30~12:00 【会議室 A】

何気に描いた絵から読み解く
あなたの心の風景

■アトリエかめれおん
【申込み方法】事前申込
【問合せ先】✉ lepidolite38@gmail.com



アートセラピーとは、絵画を通じて自己表現する心理療法で、心を解放しストレス発散、安堵感や安定感を得ることができます。今回は、モチーフを指定した風景画を描いてもらい、その絵から読み解けることを伝えていきます。

🕒 10:30~12:00 【会議室 B】

つるし雛がくれた心のやすらぎ
~震災を乗り越えるために~

■縁プロジェクト
【申込み方法】当日先着順
【問合せ先】✉ fwkc9658@nifty.com

実際に被災した女性をお呼びして、どのように心の平静を得ることができたのか、またその手段となった手仕事について語っていただきます。



🕒 10:30~12:00 【第2・3 学習室】

「起業」が頭をよぎったら…
女性のための
これだけは知っておきたい
ぷち起業のイ・ロ・ハ

■おおたで起業をめざす女性の会
【申込み方法】事前申込
【問合せ先】✉ info@passion-tokyo.com

「趣味や特技をいかして、いつか起業してみたい…」と考えている女性向けに。何から始めればいいのか、何が大切なことなのかを気軽に学べるセミナーです。

