

保育あり

参加費無料

もっと

8つの私を好きになる

★きらめき★レッスン

最近、自分のための時間を

使っていますか？

結婚、出産、子育てと

目まぐるしくライフスタイルが変化し、

なんだかモヤモヤすることは

ありませんか？

がんばっている私にごほうびを♪

私をバージョンアップさせる

8つの“きらめき”を見つけるための

8回連続講座です



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：大田区在住・在勤の子育て中の女性
- ◆定員：25名（応募者多数の場合は抽選）
- ◆参加費：無料
- ◆保育：1歳以上の未就学児を25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
- ◆申込締切：10月1日（月）必着

10/11~12/7

初回のみ木曜。以降は **毎週金曜**

※11/23(祝)は休み

10時~12時

主催 大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

2018年

◆評判の講師が勢ぞろい◆

- ◆マインドフルネス・ヨガで心と体を整え 寺崎しのぶさん (「Kids Yoga Tokyo」主宰)
- ◆傷ついた心の回復サポーター 橋本明子さん (リアライズYOKOHAMA代表)
- ◆あたりまえや思い込みをなくす、目からウロコのお話 笹川あゆみさん (武蔵野大学、東京家政大学非常勤講師)
- ◆女性のまなざしを活かしたコミュニティづくりの専門家 石本めぐみさん (NPO法人ウィメンズアイ代表理事)

各回のスケジュール		
1	10/11 (木)	きらめき☆わたし時間
2	10/19 (金)	もっと私を知って、私と仲良く
3	10/26 (金)	“フツー”を見直す女性学
4	11/ 2 (金)	そうだったんだ、私のモヤモヤ
5	11/ 9 (金)	私が私でいるために
6	11/16 (金)	モヤモヤ分解レッスンで私バージョンアップ
7	11/30 (金)	大切な私と家族を守るために
8	12/ 7 (金)	きらめき☆ハッピーレッスン

今すぐ
ケータイで
申し込み♪



◆申し込み方法◆

E-Mail (PC・携帯)、FAX に以下をご記入のうえ、お申し込みください

- ①「きらめきレッスン」
- 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ください。

*申し込み後には必ずこちらから返信をします。申込み後3日を過ぎても返信がない場合は必ず電話でお問い合わせください。なお、個人情報は講座の目的と今後のエセナおおた主催の講座案内以外には使用いたしません。

◆申し込み先◆

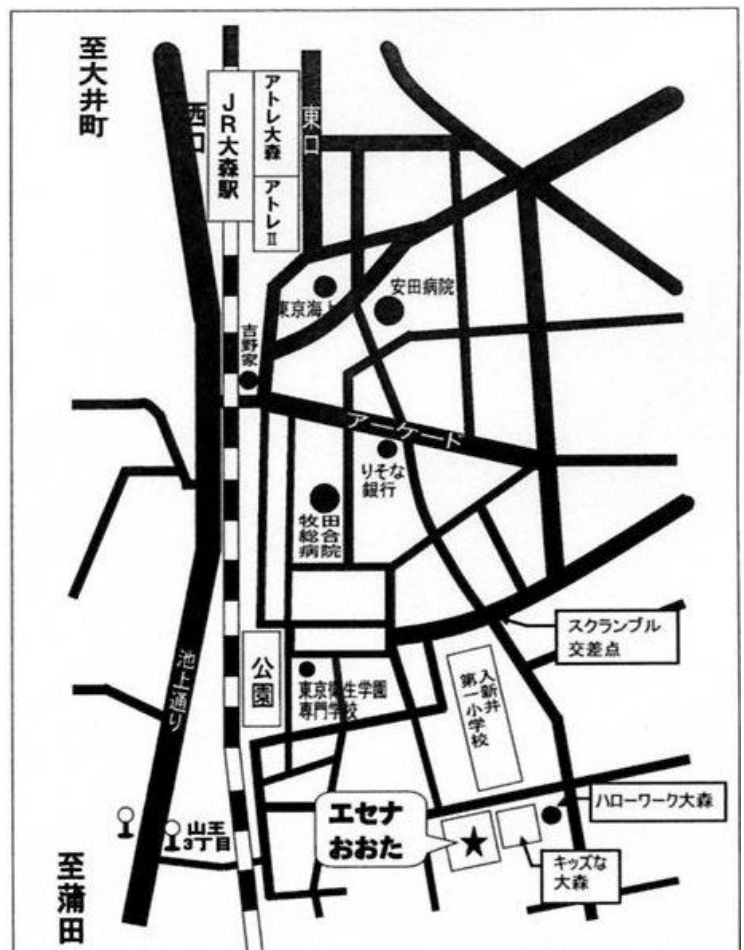
E-Mail escena@escenaota.jp
FAX 03-5764-0604

◆申し込み締切◆

2018年10月1日(月) 必着

◆主催・問合せ先◆

大田区立男女平等推進センター
「エセナおおた」
〒143-0016 大田区大森北 4-16-4
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。