

ママにうれしい
保育つき

ワタシを育てるリッチな時間

ココロを軽くする女性学講座



毎日の家事や育児は楽しいけれど、なんとなくココロがモヤモヤすることはありませんか？ ワタシらしい生き方ってどんなもの？ これからの夢は？
ここでの主役は「ワタシ」!! 新しい発見、ココロが軽くなるヒントがいっぱいのリッチな4回連続講座です!

5/14~6/4 10:00~12:00
毎週金曜日 全4回

第1回	ママ以外のワタシの時間 ~今よりもっと楽しい子育てを~
第2回	ワタシらしく輝くために ~未来の自分を想像しよう~
第3回	本当の強さって何だろう? ~みんなが笑顔でいるために~
第4回	メディアを賢く利用する! ~気になる情報ウラオモテ~

- * 会場 大田区立男女平等推進センター エセナおおた(裏面に地図あり)
- * 対象 20~40代の未就学児をもつ女性
- * 定員 30名(応募多数の場合は抽選とします)
- * 保育 1歳以上未就学児を15名までお預かりします
(定員15名 保育料一人一回500円)

参加費無料!! 詳細は裏面参照

主催 大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」 共催 大田区
この事業はNPO法人男女共同参画おおたが区の補助を受けて行っています

ココロを^{リッチ}豊かにする学びのひととき♪



講師紹介

★杉浦浩美さん（立教大学社会学部講師）

「妻」や「母」も頑張っているけれど、「ワタシ」でいることの大切さを考えてみませんか。

★澤谷厚子さん（臨床心理士）

子育てがツラかったり、ココロが不安な時、あなたに贈る大切なメッセージ。

★渡辺真由子さん（慶應義塾大学メディア・コミュニケーション研究所講師）

普段何気なく見ている広告やCMに込められている様々なメッセージを読み解きます。

～前回の受講者感想より～

- ・期待値以上の収穫です。どんどん前に進めそうです。日々の生活で自分を見つけられそうです。
- ・聞きたい言葉を教えていただいた気がします。
- ・これから何ができるのか、自分自身の生き方を考え直すきっかけをもらえた。まだ具体的には見つけられていないので。
- ・知らないでいたことを知り、ためになる話がたくさん聞けてとても良かったと思います。なにか悩んでいたようなことが、少し晴れたように思います。

申込方法

E-Mail（PC・携帯）またはFAX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。必ずお問い合わせください。なお、お送りいただいた情報は講座目的以外には使用しません。

申込先

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

申込締切

2010年4月25日（日）必着

主催・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」
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。