

若年女性のための わたしの「これからライフ」 2021Part-II

だれにも相談できず、
 凹んでいるのは、
 私だけではなさそう・・・
 同じような悩みを持つ人と
 一緒にやってみようかな・・・



イラスト
ふわふわ。り

1	①10月31日(日) ②11月25日(木) ③R4年2月6日(日) 14:00~16:00	ゆるヨガで 「私の身体と向き合おう」	全米ヨガアライアンス RYT200 滝沢 菜穂 さん
2	11月9日(火) 14:00~16:00	アートセラピーで 「私の心のバランスを整えよう」	アートセラピスト 柴田 雅代 さん
3	R4年1月18日(火) 10:00~12:00	アサーティブコミュニケーションを学び 「私も相手も尊重して素敵な関係を築こう」	メンタルケア心理専門士 岩井 奈保美 さん

2, 3 はグループワークを予定。

申込受付は **10月1日** から！

- ▼対象：生きづらさを抱えひきこもりがちな若年女性
 (おおむね 40 代以下)
- ▼場所：練馬区立男女共同参画センターえーる
- ▼申込：電話または FAX、電子メールで下記①～④を
 明記のうえ、お申込みください。
- ① 講座名 (1～3 の別、複数可、1 の場合は
 ①②③ の別、複数可)
- ② 氏名 (ふりがな)、③ 電話番号、④ 年代

▼定員：各回 20 名 (先着順)

▼参加費：無料

▼保育：定員各回 6 名 (対象：6 か月～未就学児) を
 利用したい方は、お子さんの氏名 (ふりがな)、
 年齢 (月齢) をお知らせください。

▼手話通訳：希望する方は、その旨お知らせください。

※保育・手話通訳とも各回開催日の 14 日前までに、
 お申込みください。(先着順)

▼注意：①情勢によって「内容変更」「延期・中止」の
 場合があります。

②複数受講、単発受講、いずれも可能です。

③各回開場・受付は 15 分前になります。

問合せ／アクセス

練馬区立男女共同参画センター えーる

電話 03-3996-9007

FAX 03-3996-9010

メール oubo@nerima-yell.com

〒177-0041 練馬区石神井町 8-1-10

注意：メールでお申し込 1 週間を過ぎても受付した旨の
 連絡がない場合は、再度ご連絡ください。



えーる HP



申込メールアドレス

