

# 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	Ⓐ10月31日(日) Ⓑ11月25日(木) ⒸR4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ⒶⒷⒸ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 oubu@nerima-yell.com

〒177-0041 練馬区石神井町8-1-10

注意：メールでお申込み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。

