

若年女性のための わたしの「これからライフ」2021Part-I



だれにも相談できず、
悩んでいるのは、
わたしだけではなさそう…。
同じような悩みを持つ人と
ちょっと体を動かしてみようかな…。

人間関係がちょっとニガテ…
元気な人を見るとまぶしくて…
社会に一步踏み出す元気がでない…
働きたいけど続くか自信がない…
これから先のことが描けない…

イラスト
ふわふわ。り

ゆるヨガ女子会

開催日：①4/18 ②5/23 ③6/20 (全て日曜日)

複数回または、1回でも申し込み可。

開催時間：午後2時～4時 (開場午後1時45分)

1時間のヨガの後、講師への質問タイムを予定。

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19歳～39歳)

講師：滝沢菜穂 (全米ヨガアライアンス RYT200)

ゆる～いヨガです

<お願い>

動きやすい服装で
汗ふきタオルと
水分補給用の飲み物を
お持ちください。

- ▼場所：練馬区立男女共同参画センターえーる
- ▼定員：各回20名 (先着順) ▼参加費：無料
- ▼申込：電話またはFAX、電子メールで下記①～③を明記のうえ、お申込みください。
①講座名(日時別、複数可) ②氏名(ふりがな) ③電話番号
- ▼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、お子さんのお名前(ふりがな)、月齢数をお知らせください。

※保育・手話通訳をご希望の方は、各回の2週間前までに、お申込みください。

※保育をキャンセルする場合は開催前日までにご連絡ください。

問合せ・申込/アクセス

電話 03-3996-9007 FAX 03-3996-9010

E-mail oubo@nerima-yell.com

注) お申込みから1週間を過ぎても受付をした旨の連絡がない場合は、再度ご連絡ください。



メール申込



えーるHP

西武池袋線「石神井公園駅」西口下車徒歩6分
※お車での来所はご遠慮ください。
(お体の不自由な方はお申し出ください。)