

練馬女性センター
えーる だより

平成20年8月 第22号

- 練馬女性センター えーる
開館時間は
午前9時～午後9時30分
- 通年開館
(12月29日～1月3日を除く)
- 利用申込み受付は
練馬公共施設予約システムで

秋から冬の講座
ご案内

リプロダクティブ
ヘルス/ライツ講座
(10月)

「産前・産後 からだと心のセルフケア教室」

出産による体と心の変化についてエクササイズと心のケアを学びます。

見て見られて ～歳を重ねるとのこと～

ご高齢の方・介護に携わる方対象に、全3回の講座です。

介護講座
(10月)

女性学講座
(11月)

「アジアの女性たち」(仮題)

世界の女性達を取材している、女性ジャーナリストを講師に迎えます。

7月に実施された「パソコン講座」の質問など、

パソコンのあらゆる「？」にお答えします。

パソコン相談会
(11月・1月・3月)

パソコン講座
(12月)

「ビジネス文書・宛名ラベル。名刺の作り方」

受講者全員に理解していただける講座を目指しています。

上記の講座は、2、3ページをご覧ください。また、いずれの講座も事前申込みが必要です。
実施約1ヶ月前の区報をご覧ください。

◎ 講座報告

7月、8月に講座と講演会を実施いたしました。

パソコン講座 ～ビジネス文書・宛名ラベル・名刺の作り方～

実施日：7月2日(水)・3日(木)・4日(金)・5日(土) [一日集中型・入れ替え制]

内容：ビジネス文書… 新製品の案内状を例に、ワードの基本について講義を行いました。

宛名ラベル… あらかじめエクセルで作成された名簿・住所録から、宛名ラベルを作成しました。

名刺ラベル… 写真を挿入したオリジナル名刺を作成しました。



○アンケートからは、「分かりやすかった」というご意見を数多くいただきました。

また、講師とは別にサブ講師を配置したことにより、理解が深まったようです。

○秋、冬にもパソコンに関する講座を行います。毎年ご好評をいただいているパソコン講座ですが、今後とも、受講者全員に理解していただける講座を目指して参ります。是非ご参加ください。

(実施日などは3ページに記載)

風間深志さんの冒険談 ～南極・エベレスト・ユーラシア～

実施日：8月1日(金)

講演が始まる前も、会場の外で参加者と談笑する姿から、飾らない気さくな人柄であることが伝わってきました。

内容：オートバイでの放浪を始めた当時、日本ではまだ「冒険家」という職業はありませんでした。オートバイの楽しさと冒険家の地位を世間に広めたいという思いを胸に、オートバイで南極やエベレスト(6000m地点)など世界中を旅し、パリ・ダカールラリーにも参加しました。

いろいろな民族、土地、環境に触れ合うと同時に、環境の大切さ、世界中で起きている貧富の差など、あらゆることを肌で感じたそうです。

そんな中、ダンプとの衝突事故により左足を粉碎骨折、強い絶望感を体験しました。その絶望感から立ち直るまでのエピソードも語って下さいました。



ご自身の経験をもとに、参加者に今後の生き方を考えるきっかけを与えて下さった風間さん。アンケートからも「人生を前向きな姿勢で進んできたことに感動した」「元気を戴きました」等のご意見があり、大盛況の中講演会を終えることができました。



◎ 今後の講座予定



リプロダクティブヘルス/ライツ講座
産前・産後
からだと心のセルフケア教室



「産後ケア」という言葉があります。出産後女性は自分のことを後回しにして育児をスタートさせがちです。この時に不安定になったからだを心で「自分で、適切にケアできれば、健康な状態で育児に臨めます。そんな女性を応援するための講座です。

みんなで一緒に「動いて」「おしゃべりして」「聞いて」「笑って」楽しい時間を過ごしましょう！

- ①地域で仲間づくり♪ ②授乳ケアにもつながる上半身ケア♪ ③産前・産後の姿勢・体型は選べる♪
- もしも一緒に参加の赤ちゃんがぐずったら、バランスボールで弾みながら寝かしつけます。

◎申込み方法などの詳細は、9月11日号の「ねりま区報」をご覧ください。

パソコンに関する講座



パソコン相談会

パソコン初心者の方から、より多くの技術を学びたい方まで、皆さんのパソコンについての「何」にお答えしてまいります。どうぞ、ふるってご参加ください。(質問の受け付けは事前に行います。)

日時：11月13日(木) ①10:00～正午②1:00～3:00 (定員 各回10名)

お申込み：受け付け順 (保育希望の方もこの時に併せてお申込み下さい。)

10月14日(火) 8:30より電話で練馬女性センターえーる(3996-9007)へ

◎詳細は10月11日号の「ねりま区報」をご覧ください。

パソコン講座

7月に行われたパソコン講座(2ページに記載)と同じ「ビジネス文書・宛名ラベル・名刺の作り方」の講座を行います。

日時：12月3日(水)、4日(木)、5日(金)、6日(土) [1日集中型・入れ替え制]

申込み受付開始日などの詳細は、11月1日号の「ねりま区報」をご覧ください。

～ その他の講座につきましては、ねりま区報や女性センター掲示板等でお知らせしてまいります。～

◎ 図書室より新着図書のお知らせ



毎月1日・15日は
新着図書
貸出開始

書籍の名前	著者・監修者	出版社
親に暴力をふるう子どもの心がわかる本	山中 康裕	講談社
現代世界の女性リーダーたち	石井 貫太郎	ミネルヴァ書房
母は娘の人生を支配する	斎藤 環	日本放送出版協会
読むだけでカウンセリング	菅野 泰蔵	法 研
PMS(月経前症候群)どうまくつきあう	丸本 百合子	保健同人社

事務局からのお知らせ・お願い

交流コーナーの利用について

2階交流コーナーは、個人・団体・自主活動グループ相互の交流の場で、誰もが気軽に利用できるスペースです。会議・学習・懇談等にお使い下さい。

皆様に気持ち良くお使いいただくため、**受付簿の記入と使用時間制限(2時間まで)**にご理解、ご協力をお願い致します。



相談室より

一人で悩まずお気軽にご相談下さい。

電話番号 3996-9050



☆ 女性の何でも相談

【毎日開設】9:00~19:00 (祝休日…17:00)

子育てに関する相談も、女性の何でも相談で毎日お受けします。9:00~17:00

☆ 心の相談 (要予約)

【毎日開設】10:00~19:00 (祝休日…17:00)

☆ 女性および母子への暴力に対する専門相談

専門カウンセラー 9:00~17:00

(毎週月曜日) (要予約)

☆ 法律相談 (要予約)【祝休日を除く毎週土曜日】

13:00~16:00 (一人30分)

○法律相談の予約は相談当日(土曜日)午前9時から

喫茶コーナーより



挽きたて! 入れたて
おいしいコーヒー 大好評!!

営業時間

10:00~18:00

祝日は17:00まで

休館日以外は営業しています。

MENU



サンドウィッチセット

サンドウィッチ+コーヒー or 紅茶 ¥600

ピラフのセットメニュー

Aセット ピラフ+コーヒー or 紅茶 ¥550

Bセット ピラフ+ミニサラダ+スープ ¥500

Cセット Bセット+コーヒー or 紅茶 ¥700

パスタのセットメニュー A・B・C あります。

お知らせ

* 夜間臨時休館

9月28日(日)害虫駆除のため、午後5時閉館となります。

* 臨時休館

10月26日(日)・空調設備点検、清掃のため
全日、臨時休館となります。
ご理解、ご協力をお願いいたします。

練馬女性センター えーる
ご案内

〒177-0041 東京都練馬区石神井町8-1-10

TEL(03)3996-9005 FAX(03)-3996-9010



西武池袋線 石神井公園駅南口から徒歩7分
車でのご来場は、ご遠慮下さい。