

## わたしの「これからライフ」2022



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

## ゆるヨガ女子会

開催日：① 4/24(日) 午前 10時～正午

② 5/24(火) 午後 2時～4時

③ 6/26(日) 午前 10時～正午

複数回または、1回でも申し込み可。

1時間のヨガの後、講師への質問タイムを予定。

対象：生きづらさを抱えるひきこもりがちな女性  
(おおむね50歳未満)

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①～④を明記のうえ、お申込みください。

①講座名(①～③別、複数可) ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④電話番号

▼保育：6カ月以上の未就学児対象、各回定員6名(先着順)を利用したい方は、お子さんのお名前(ふりがな)、年齢(月齢数)を、①4/10(日)②5/10(火)③6/12(日)までに、お申込みください。

▼手話通訳：ご希望の方はお申込み時にその旨をお知らせください。(締切日は保育と同様)

※保育・手話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。

※新型コロナウイルス感染症防止のため、講座を延期・中止する場合があります。

申込受付は3月21日から!

## 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：メールでお申し込み1週間を過ぎてても受付した旨の連絡がない場合は、お電話ください。



ホームページ



申込フォーム



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。)