

子育て中のわたしをみつめる

子育てママの ポレポレ塾 2022



絵：ふわふわ。り

話してみよう わたしのこと 子育てのこと

※『ポレポレ』はスワヒリ語で“ゆっくり”の意味です。

…子育て中の自分を見つめ、
これからの生き方を考えてみませんか？

日 時： 9月 13日・27日
10月 4日・18日・25日
11月 1日（全6回）
すべて火曜日 10:00~12:00

場 所：練馬区立男女共同参画センターえーる

定 員：20名（先着順）

受付 8/1(月)から！

- ・全回参加できる方
- ・今までの『子育てママ塾』に、参加されていない方
※「まったり塾」(2014年度)、「イキイキ塾」(2015年度)、
「わくわく塾」(2016年度)、「ポレポレ塾」(2017年度・2019年度~)

参加費：無料

保 育：6カ月以上の未就学児対象 定員6名（要申込・先着順）

手話通訳：あり（要申込）

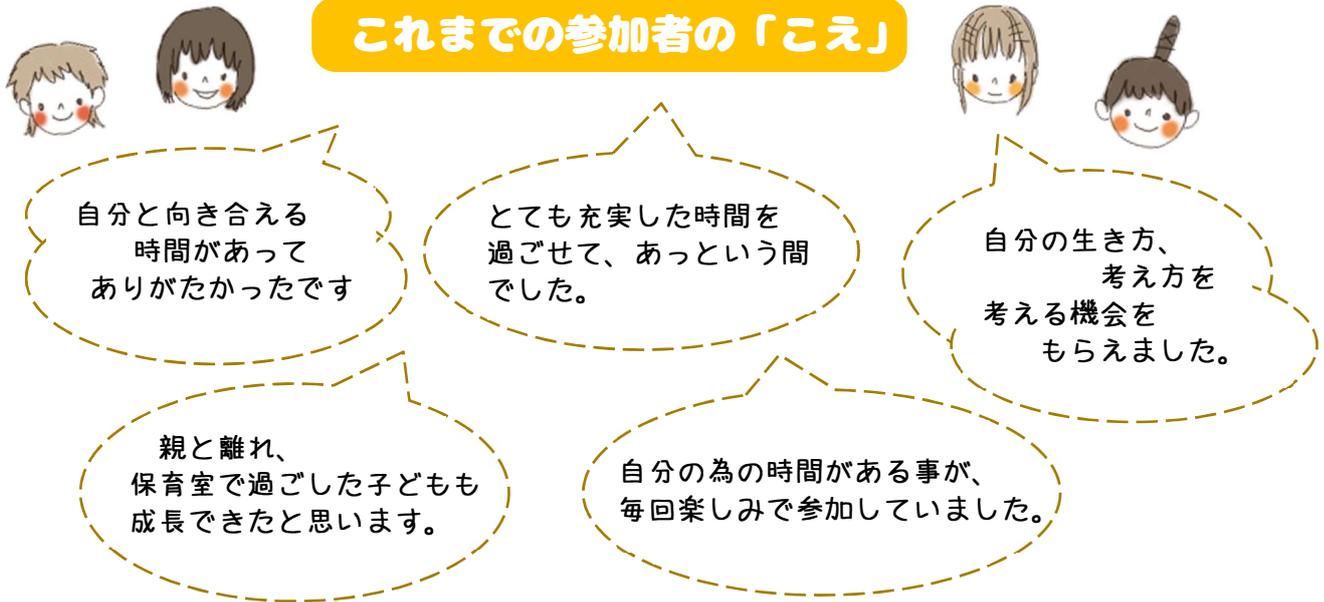
*カリキュラム・申込方法等、詳細は裏面をご覧ください。

カリキュラム

※新型コロナウイルス感染症の拡大の影響により
日程・開催方法が変更される場合があります。

回	月日	講座タイトル	講師／ファシリテーター
1	9 / 13	オリエンテーション	えーる職員
2	9 / 27	わたしらしく生きるために	石崎節子（国際女性の地位協会事務局長）
3	10 / 4	わたしの時間の使い方	田口陽子（生涯学習コーディネーター）
4	10 / 18	おうちではじめよう！やさしい性教育	磯邊真希子（看護師）
5	10 / 25	公開講座「乳がんのお話」	西貝圭子（ピンクリボン in NERiMA 代表） 石神井保健相談所 職員
6	11 / 1	明日のわたし宣言	佐野雅子（（公財）日本女性学習財団認定 キャリア支援デザイナー）

これまでの参加者の「こえ」



申込方法

- 電話またはFAX、電子メールで、
① 講座名 ② 氏名（ふりがな） ③ 電話番号を、下記えーる事業担当までお知らせください。
- 保育（6カ月以上の未就学児対象。定員6名、先着順）をご希望の方は、お子様の氏名（ふりがな）、年齢（月齢）を8月29日（月）までにお知らせください。
- 手話通訳をご希望の方は、8月29日（月）までにお知らせください。

申込先・問合せ

練馬区立男女共同参画センターえーる
〒177-0041 練馬区石神井町 8-1-10
電話 03-3996-9007
FAX 03-3996-9010
E-mail oubo@nerima-yell.com



えーるHP
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。）

※FAX、メールでお申込みをいただいた場合、お申込みから5日を過ぎても受付をした旨の連絡がない場合は、お電話くださいますようお願いいたします。