

わたしのこれからライフ 2022 Part-II



1	①10月22日(土)10:00~12:00 ②12月6日(火)13:30~15:30 ③令和5年2月5日(日)10:00~12:00	ゆるヨガ女子会	全米ヨガアライアンスRYT200 滝沢 菜穂 さん
2	11月29日(火)13:30~15:30	アロマでゆったり！ スキンケアと簡単メイク体験	(一社)日本介護美容セラピスト協会 認定インストラクター 渡井 智美 さん
3	令和5年1月24日(火)13:30~15:30	講演会「私の生きづらさ ～本当の私を取り戻すまで～」	(一社)ひきこもりIX会議 代表理事 林 恭子 さん

申込受付は **10月1日** から！

- ▼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
A①B①C①の別)
② 氏名(ふりがな)、③電話番号、④年代

- ▼定員：1と2は20名、3は40名(いずれも先着順)
- ▼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2週間前までに、
お申込みください。(先着順)
- ▼注意：①情勢によって「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
メール oubo@nerima-yell.com
〒177-0041 練馬区石神井町8-1-10

注意：メールでお申込後、5日を過ぎても受付をした旨の
連絡がない場合は、お電話でお問合せください。



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
※お車でのお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。)