

子育て中のわたしをみつめる
**子育てママの
 ポレポレ塾
 2023**



絵：ふわふわ。り

※『ポレポレ』はスワヒリ語で“ゆっくり”の意味です。

**話してみよう
 わたしのこと 子育てのこと**

…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7日・14日・21日**
10月5日・19日（全5回）
 すべて**木曜日 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）
 ・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・2019~2022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）

受付8/1(火)から！

*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

回	月日	講座タイトル	講師／ファシリテーター
1	9 / 7	オリエンテーション	えーる職員
2	9 / 14	無意識の思い込みってナニ？ ～男は青？女は赤？私の時間は家族のため？～	田村初恵（元東京都総務局人事部長）
3	9 / 21	カラーセラピーでわたしと向き合おう	柴田雅代（アートセラピスト）
4	10 / 5	おうちではじめよう！やさしい性教育	看護師マッキー
5	10 / 19	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「声」

自分と向き合える
時間があって
ありがたかったです。



自分のための
時間がある事が、
毎回楽しみで
参加していました。

親と離れ、
保育室で過ごした子どもも
成長できたと思います。



とても充実した時間を
過ごせて、あっという間
でした。

絵：ふわふわ。り

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「申込先・問合せ」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24日（木）までにお知らせください。
- 手話通訳をご希望される方は、8月24日（木）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
申込はこちら



※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。