

# わたしの「これからライフ」

2023 Part-Ⅱ



一緒にやってみようかな...

同じような悩みを持つ人と

私だけではななとう...

回でいるのは、

だれにも相談できます、



イラスト  
ふわふわ。り

1	①11月16日(木)10:00~12:00 ②12月5日(火)10:00~12:00 ③令和6年2月8日(木)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	令和6年1月30日(火)13:30~15:30	わたしの想いを伝える ～アサーティブコミュニケーション を学ぼう～	メンタルケア心理専門士 岩井 奈保美 さん

- ▼対象：生きづらさを抱えるひきこもりがちな女性
- ▼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(1~2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年齢
- ▼定員：各30名(いずれも先着順)
- ▼参加費：無料
- ▼持ち物：ゆるヨガ

- ・動きやすい服装
- ・水分補給用の飲み物
- ・汗拭きタオル

お申込みは  
こちらから⇒



申込受付は**10月11日から!**

- ▼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(月齢)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複数受講、単発受講、いずれも可能です。  
②各回開場・受付は15分前になります。  
③ゆるヨガ女子会終了後に交流会を実施します。  
④1/30の「アサーティブコミュニケーション」講座はグループワークを予定しています。

## 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

FAX 03-3996-9010

メール [oubo@nerima-yell.com](mailto:oubo@nerima-yell.com)

〒177-0041 練馬区石神井町 8-1-10

注意：メール・FAX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。

