

ひきこもりがちな女性のための

わたしの「これからライフ」2024Part I

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

ゆる~い
ヨガです60分のヨガの後
交流会があります

開催日：① 4/21(日) ② 5/14(火) ③ 6/25(火)

各回 10:00~12:00

(複数回または、1回でも申し込み可能)

対象：生きづらさを抱えるひきこもりがちな女性
 家族・支援者(いずれも女性のみ)も受講可能
 講師：滝沢菜穂(全米ヨガアライアンスRYT200)

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30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、①4/5(金)②4/25(木)③6/10(月)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お早めにご連絡ください。

申込受付は3月11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・FAXでお申込み後、5日を過ぎても
受付した旨の連絡がない場合は、お電話ください。

西武池袋線「石神井公園駅」西口下車徒歩6分
 ※お車でのご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。