

子育て中のわたしをみつめる

# 子育てママの ポレポレ塾 2024



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13日・20日**  
**10月4日・18日・25日** (全5回)  
すべて**金曜日 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：30名 (先着順)
 

受付8/1(木)から！

  - ・子育て中の女性
  - ・全5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・2019~2023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

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 / 20	男女共同参画って何？	えーる職員
3	10 / 4	笑顔ママで過ごそう！ ～これから迎える更年期～	知久朋美 (ちえびら更年期ライフデザインファシリテーター、) (保健師、産業カウンセラー)
4	10 / 18	アート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)
5	10 / 25	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」

毎回すごく楽しみ！  
子どもと離れて  
学ぶのはとても大切！  
リフレッシュにもなる！



子どもを預けて  
自分の時間が  
作れることができ  
とても楽しかった！

「自分について考える講座」  
というのが良かった。



子どもがいると  
参加しにくいので  
保育は助かりました！

絵：ふわふわ。り

## 申込方法

- えーるホームページ「申込みフォーム」からお申込みください。

申込みフォーム



受付 8/1(木)から！

- 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)、性別、年齢(月齢)を8月30日(金)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30日(金)までにお知らせください。

## 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

E-mail oubo@nerima-yell.com



えーるHP



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。

※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。