

いきいき ポジティブ ライフ!

11/19 は「国際男性デー」
男性が世界、家族、コミュニティ
にもたらす前向きな価値観を世界
中で祝う日です。



日時・内容

(1 回のみのご参加、複数回のご参加どちらも大歓迎！講義とグループワークを行います)

A	11/10(日) 14:00 ~ 16:00	「男性のための心と体のケア ~男女の更年期障害を理解しよう~」 講師：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)
B	11/16(土) 10:00 ~ 12:00	「対話上手になる方法」 講師：くぼ あやの (こねくとういず副代表、コミュニケーションスキルアップ講師)

対象：男性

定員：各回 30 名 (先着順)

場所：練馬区立男女共同参画センターえーる

参加費：無料

保育：6か月以上の未就学児対象、定員各6名(先着順)を利用したい方は、お子様のお名前(ふりがな)、年齢(月齢数)、性別を、各開催日の2週間前までにお知らせください。

手話通訳：ご希望の方は、各開催日の2週間前までにお申込みください。

申込み方法：①講座名、A・Bの別(※複数回の申込みも可) ②氏名(ふりがな) ③年代 ④電話番号を、電話またはFAX、電子メールで下記まで。

受付開始は10/1(火)~

申込み・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

お申込みは
こちらから



注) お申込みから 1 週間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。

