

わたしの「これからライフ」

2024 Part-Ⅱ

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…。

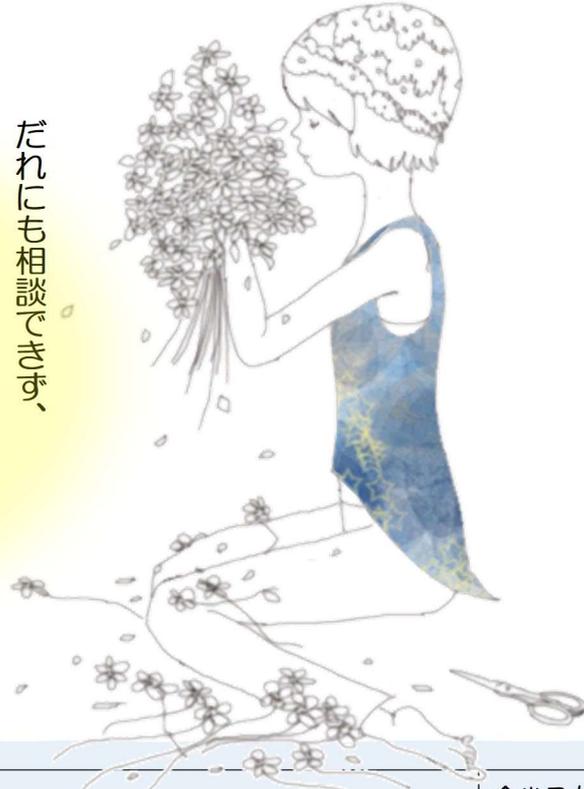


イラスト
ふわふわ。り

1	①12月3日(火)10:00~12:00 ②令和7年2月18日(火)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7年1月28日(火)14:00~16:00	気分をリフレッシュ！ ねんどで作ろう！くまのマスコット	おもちゃコンサルタントマスター 剣持 明子 さん

- ▼対象：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：えーるホームページ「申込フォーム」から
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
①②の別）②氏名（ふりがな）、③電話番号、
④年齢

えーるホームページ
申込フォーム

お申込みは
こちらから⇒



申込受付は
11月1日~

- ▼定員：ゆるヨガ・30名、ねんど・20名
(いずれも先着順)
- ▼参加費：ゆるヨガ・無料、ねんど・300円

- ▼保育：定員各回6名(対象：6か月~未就学児)をご希望の方は
お子さんの氏名(ふりがな)、年齢(月齢)、性別を
「申込フォーム」からお申込みください。
- ▼手話通訳：希望する方は「申込フォーム」からお申込みください。
※保育・手話通訳とも各回開催日の2週間前までに、
お願いいたします。(先着順)
- ▼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
- ▼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分前です。
③ゆるヨガ女子会終了後に交流会を実施します。
④1/28の「ねんどで作ろう！」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

〒177-0041 練馬区石神井町8-1-10

注意：5日を過ぎて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。

えーる
ホームページ



西武池袋線「石神井公園駅」西口下車徒歩6分
※お車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。