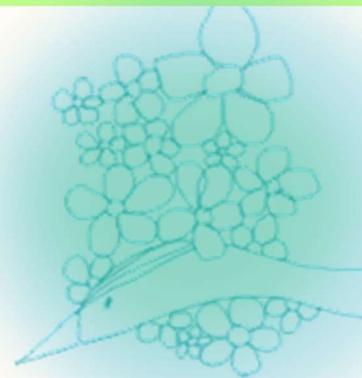
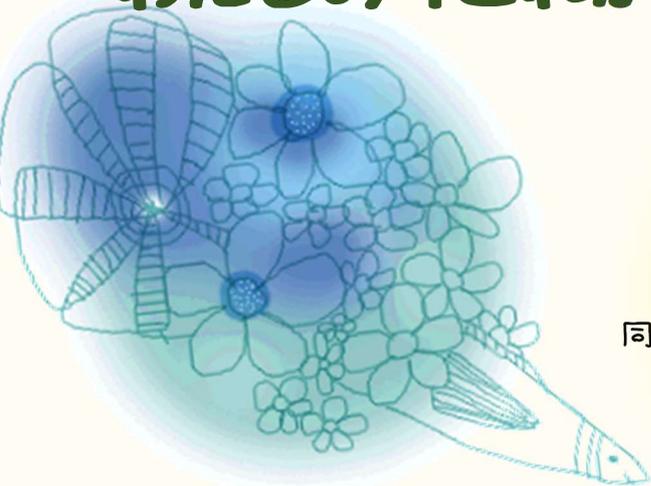


# わたしの「これからライフ」 2025Part I



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

約 60 分の  
ゆる～いヨガの後  
交流会があります

開催日：① 4/22(火) ② 5/20(火) ③ 6/24(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：ひきこもりがちな女性

家族・支援者(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：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(①~③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)、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・手話通訳の締め切りは、①4/7(月) ②5/6(火) ③6/9(月)です。

※保育・手話通訳をキャンセルする場合は開催前日までにご連絡ください。

申込受付は **3月11日** から!

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⇒

## 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：メールでお申し込み5日を過ぎてても受付した旨の連絡がない場合は、お電話ください。



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  
※お車での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)