

子育て中のわたしをみつめる 子育てママの ポレポレ塾 2025



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5日・19日、10月3日・24日**
11月7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(金)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・2019～2024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 / 5	オリエンテーション	えーる職員
2	9 / 19	アンコンシャス・バイアスについて みんなで語ろう！	えーる職員
3	10 / 3	笑顔ママで過ごそう！ ～これから迎える更年期～	知久朋美 (ちえぶ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 / 24	イスを使ったヨガでリフレッシュ！	Miho (チェアヨガインストラクター)
5	11 / 7	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」

家と子どもを切り離して
皆と学べ、
ひとりの大人として
お話しできて
嬉しかった。



子育て中の仲間の
話を聞けて
共感や学びになった！

これから10年後
どんな自分になっていたい、
ゆっくり考えてみたい！



自分の知らない事を
学べる貴重な
機会になった！

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(金)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21日(木)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21日(木)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



えーるホームページ

※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。



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。