

若年女性のための

わたしの「これからライフ」

2019-Part II

社会に一步踏み出す元気がでない...

人間関係がちょっとニガテ...

働きたいけどなんとなく自信がない...

これから先のことが描けない...

元気な人を見ると眩しくて...



イラスト：ふわふわ。り

だれにも相談できず、
へこんでいるのは、
わたしだけではなさそう...。
同じような悩みを持つ人と
話してみようかな。

開催時間：全回とも午後2時～4時 ※各回終了後に参加者同士の交流会があります。(希望者のみ)

1	おしゃべり女子会@えーる	10/29(火)	恩田夏絵/室井舞花 (一社)ひきこもりUX会議代表理事
2	ゆるヨガ体験	A 11/17(日)	滝沢菜穂 (全米ヨガアライアンス RYT200)
		B 12/15(日)	
		C 来年 2/9(日)	
		D 来年 3/8(日)	
3	薬膳ライフ入門	来年 1/21(火)	三ヶ田理恵 (和漢薬膳食医 1級)

▼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)

▼申込：複数申込可

電話または FAX、電子メールで

①講座名 (1~3の別、2はA~Dの別も)

②氏名③電話番号を下記へ。

▼対象：19歳～39歳女性

※手話通訳をご希望の方は、10月11日(金)までに、お申込みください。



西武池袋線「石神井公園駅」西口下車徒歩6分
※お車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。)

[申込み・問合せ先]

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

