子育て中のママ 対象　　保育あり

ママのための 心ときめくごほうびタイム

～今の私がもっと好きになる 8 日間～

子育ては楽しいけれど、新聞、雑誌、テレビ、ふと気がつくと周りから聞こえてくる女性活躍。

「私はこのままじゃいけないの…？」

「私も何か一歩踏み出したいな…」などなど

そんな思いはありませんか。

保育付きの講座でゆっくり学生気分。

がんばっている自分にごほうびいっぱいの連続講座です。

10:00～12:00	満足度の高い！８回連続講座
5月16日(木)	自分と向き合って　優しい時間の流れにそって、ゆっくり呼吸しながらあたまとからだを休めましょう　＊動きやすい服装、タオル、飲み物持参
5月23日(木)	子育てのモヤモヤの正体はなあに？
5月30日(木)	ま、いっかと力を抜いて　～幸せなママになる ありのままの自分を認める自己尊重トレーニング
6月6日(木)	イライラせずに伝えたい　～本当の気持ち もっと自分を好きになる自己尊重トレーニング
6月13日(木)	人が集まる講座とチラシの作り方（公開講座）
6月20日(木)	女性学入門　自身が持っている力を信じて！ ～タンザニアの女性から学ぶジェンダー～
6月27日(木)	メディアとの上手な付き合い方 ～コマーシャルに見る女性像・男性像～
7月4日(木)	フォローアップ講座 ●ふりかえり　●踏み出そう　私の第一歩！

- ✤ 会　場　　流山市生涯学習センター（流山エルズ）つくばエクスプレス 流山セントラルパーク駅徒歩３分
- ✤ 対　象　　未就学児のお子さんを持つ女性 ２５名（申込み先着順）
- ✤ 費　用　　無料
- ✤ 保　育　　１歳以上の未就学児 先着２０名　※要予約　締切 ５月１０日（金）

詳細は裏面をご覧ください

お問合せ　流山市企画政策課 男女共同参画室　電話 04-7150-6064　　企画・運営　NPO法人パートナーシップながれやま

講　師　紹　介

- ✿ 竹森　茂子 さん　　健康運動実践指導「からだ自立教室」主宰
- ✿ 池田　和嘉子 さん　　（公財）日本女性学習財団学習事業課係長　専門職
- ✿ 北村　年子 さん　　自己尊重トレーニング・トレーナー
- ✿ 坂田　静香 さん　　NPO法人男女共同参画おおた理事長
- ✿ 田中　由美子 さん　　城西国際大学招聘教授　CSW63　日本政府代表
- ✿ 谷岡　理香 さん　　東海大学文化社会学部広報メディア学科教授

申　込　方　法

流山市ＨＰから

「流山市ＨＰ」トップページ　→　イベント をクリック
→「イベントカレンダー」内
５月１６日「私へのごほうび講座」申込ページへ

申込専用電話から

080-5494-2323（自動音声）
①氏名　②電話番号　③保育希望の場合は、お子さんの氏名、生年月日、住所をお知らせください

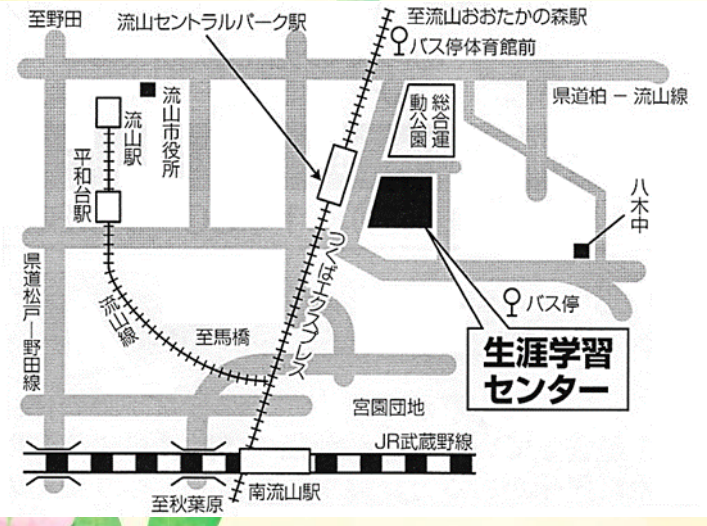
ＱＲコードから

※携帯電話及び一部のスマートホンからは受付が出来ない場合があります。

保　育

対象　1歳以上の未就学児 先着20名
締切　5月10日（金）

会　場　案　内



流山市生涯学習センター（流山エルズ）

流山市中110番地　電話04-7150-7474

■つくばエクスプレス「流山セントラルパーク駅」下車
徒歩3分
■東武バス「流山セントラルパーク駅」停留所下車
徒歩3分
■駐車場　有料(105台)
※1時間以内無料 以降1時間ごとに100円加算
1日上限500円
混雑時は満車になる可能性があります。なるべく公共交通機関をご利用いただくか、近隣の有料駐車場をご利用ください。