

第1回  
11/5

ヨーガでココロとカラダをときほぐす

第5回  
12/3

ちゃんと伝える・伝わるコミュニケーションI  
～ 一歩踏み出すための私の必須条件～

第2回  
11/12

発見ジェンダー！  
～ 自分らしく生きるヒント～

第6回  
12/10

ちゃんと伝える・伝わるコミュニケーションII  
～ win winの関係を作るコツ～

第3回  
11/19

ママに聞いてほしい！パパたちの本音  
～ 女性限定の父親学級～

第7回  
12/17

フォローアップ講座  
\*振り返り \*踏み出そう 私の新しい一歩

第4回  
11/26

忙しくて家を快適に！  
～ 大人女性のための部屋とココロの片付けレッスン～

## 講師の皆さん

花崎 晶 さん：ヨーガトレーナー&心理カウンセラー

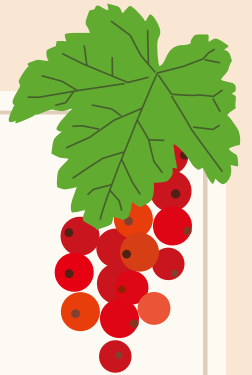
池田 和嘉子 さん：(公財)日本女性学習財団職員

田村 雅子 さん：(公財)日本女性学習財団職員

渡邊 大地 さん：(株)アイナロハ 代表取締役

松林 奈萌子 さん：マスターライフ オーガナイザー & 整理収納アドバイザー

岩澤 佳子 さん：キャリアコンサルタント (国家資格)



## 申込方法

### ① 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

11月5日「わたしへのごほうび講座」をクリック

↓  
申込み(電子申請)ページへ

### ② 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**(11月5日現在 ○歳○ヶ月、**住所**をお知らせください。  
(事前に保育関係資料をお送りします。)

### ③ QRコードから



(注意) 携帯電話および一部のスマートフォンからは受付できない場合があります。

会場案内

## 南流山センター



流山市南流山 3丁目 3番地の1



04-7159-4511



駐車場 52台  
(内、車イス対応 1台)



JR 武蔵野線または  
つくばエクスプレス  
「南流山駅」下車 徒歩約 4分

