

わたしへのごほうび講座

2023 in 流山

毎日がもっと前向きになる♪

週にいちどの わたし時間

家事や子育て、仕事などで忙しい毎日の中で「わたし自身」をみつめ、ほっとひと息をつく「わたし時間」を持ちませんか。講座では、身体のメンテナンスや女性学、整理整頓、性教育、子育て、ママ友やパートナーとの上手なコミュニケーションなどの学びを通じて、毎日を笑顔で過ごすヒントを探し、地域での仲間づくりを応援します。

会場
南流山センター
会議室・講義室

JR 武蔵野線
つくばエクスプレス
南流山駅 徒歩4分

日時

5/9, 5/16, 5/23

5/30, 6/6, 6/13

(火) 10:00-12:00

全6回連続講座

講師

アクロストンの
みさとさん: 医師

福沢 恵子さん

: 公益財団法人
日本女性学習財団理事
ほか

参加費
無料!

保育

1歳以上の未就学児

15名 (先着順)

申込締切
4/24(月)

*保育カード送付のため
メールアドレスまたは
住所が必要です。
*乳幼児の同席は
ご遠慮願います。

対象

未就学のお子さんが
いる女性(市民)

定員 25名

(申込先着順)

申込方法

- 市ホームページ(イベント-イベントカレンダー)から電子申請 または
- 講座申込専用電話(自動音声)へ
080-5494-2323

*申込受付は5月8日(月)正午まで
(定員になり次第終了 詳細は裏面をご覧ください)

主催・お問合せ

流山市企画政策課 男女共同参画室
04-7150-6064

企画・運営

NPO 法人パートナーシップながれやま

■ 講師のみなさん

竹森 茂子さん

俳優・健康運動実践指導者

池田 和嘉子さん

田村 雅子さん

公益財団法人
日本女性学習財団職員

アクロストンの
みさとさん

医師

松林 菜萌子さん

マスターライフオーガナイザー®
& メンタルオーガナイザー®

石田 尚美さん

特定非営利活動法人 松戸子育て
さぼーとハーモニー 理事長

福沢 恵子さん

公益財団法人
日本女性学習財団理事

申込方法

- * 申込受付は **5月8日(月) 正午**まで
(定員になり次第終了)
- * 保育を希望の場合は **4月24日(月)** 申込締切
1歳以上の未就学児 15名(先着順)

回	日程	テーマ・内容
1	5/9	女性の心と身体の セルフメンテナンス
2	5/16	ちまたでうわさの アンコンシャス・バイアスって 何だろう?
3	5/23	子どもにどう伝える? ちゃんと知りたい性教育
4	5/30	暮らしも心もすっきりする お片付け講座
5	6/6	肩の力を抜いて 子育てがもっと楽しくなる講座
6	6/13	人づきあいが楽になる コミュニケーション術

① インターネットの場合(電子申請)

流山市ホームページ → 「イベント」

→ 「イベントカレンダー」内

5月9日「わたしへのごほうび講座」
申込みページから

② 申込専用電話から

080-5494-2323 (自動音声)

① 氏名 ② 電話番号 をお知らせください

* 保育を希望する場合はその旨お伝えください
後日、こちらから住所とお子さんのお名前を
折り返し伺います
* 個人情報は講座の目的以外に使用しません

③ QRコードから



(注意)
携帯電話及び一部の
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



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

★ マスクの着用は、個人の判断に委ねることを基本とします。なお、感染症対策のため、当日、体調の悪い方や咳・発熱などの症状がある方は参加をご遠慮願います。講座の実施に関して変更があった場合は、個別に連絡いたします。