

わたしへのごほうび講座

保育  
あり

参加費  
無料

～わたしが幸せになる♪

ほっこり 

スタディタイム～

子育てや仕事、家事などで慌ただしく過ぎていく毎日。  
自分をいたわり、ほっこりできる学びと発見の時間を  
持ちませんか？子育て中の仲間と一緒に、おろそかにな  
りがちな自分自身の身体のケアや子育てについて、  
女性学、お片付けなどを学びます。

講師 古澤里美さん（NPO法人ネットワークBear 理事長）ほか

毎週木曜日 10:00-12:00 全5回 連続講座

2024 5月	16日	23日	30日
6月	6日	13日	

南流山センター 第4会議室

**対象** 未就学のお子さんがある女性（流山市民）25名(申込先着順)

**保育** 1歳以上の未就学児 15名 要予約（申込先着順）5月1日（水）申込締切  
（お子さんの同席はご遠慮願います）

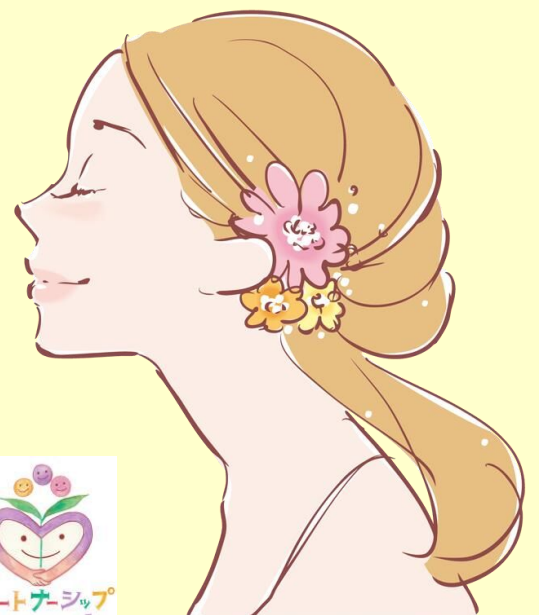
**申込** 流山市役所ホームページから電子申請  
または講座申込専用電話  
**080-5494-2323**（自動音声）

受付 5月15日（水）正午まで（定員になり次第締切）

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 パートナシップながれやま



5/16

自分自身の心と身体に向き合う  
セルフメンテナンスヨガ入門



5/23

話してみよう自分の気持ち  
心が軽くなる子育て

5/30

アンコンシャス・バイアスって何？  
女性学入門

6/6

わたしのおうちと心を整える  
家族で取り組むお片付けメソッド

6/13

わたしの第一歩  
地域の先輩に聞いてみよう！



花崎晶さん

公認心理師、産業カウンセラー、ヨガ講師

松林奈萌子さん

Jeweled House代表、マスターライフオーガナイザー®

古澤里美さん

NPO法人ネットワークBear 理事長

山田美和さん

NPO法人MamaCan 理事長

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

エラジゲルひろみさん

英語塾small step 経営

ステキな  
講師

## 申込方法

インターネット



電子申請

流山市役所ホームページ→「イベント」→  
「イベントカレンダー」内  
5月16日「わたしへのごほうび講座」申込ページから

二次元コード



受付 5月15日(水) 正午まで  
(定員になり次第締切)

電話



申込専用電話

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伺います。

保育

5月1日(水) 申込締切

1歳以上の未就学児15名 要予約 申込先着順

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。

※個人情報は講座の目的以外に使用しません。

## 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4分

※駐車場が少ないので、公共交通機関をご利用ください。

