

子育てママの

ココロふわっと

参加無料
保育あり

私のしあわせ

タイム

全6回 連続講座

結婚、出産、子育てと
ライフスタイルが変わり
毎日がんばってるママへ
日常を少し離れてココロふわっと
解きほぐしませんか？
私らしい未来のつむぎ方を
見つけましょう。



2026年

10/8~11/5

10~12時 毎週木

11/1

日

14~16時

会場：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」
対象：大田区在住・在勤・在学の子育て中の方
定員：20名（申込多数の場合は抽選）
保育：6カ月以上の未就学児を15名までお預かりします。
申込方法：WEBまたはFAXでお申込みください（裏面参照）。
申込締切：9月29日（火）必着

お申込は
こちらから



主催
問合せ先

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

大田区大森北4-6-7 スマイル大森5、6階

TEL：03-3766-4586 FAX：03-5764-0604 <https://www.escenaota.jp/>



©Ota City

◆講師の紹介◆

✿ ヨガで心と体を軽く♪
自分の体との向き合い方を伝える
田口史子 さん
(看護師・助産師)

✿ 心の守り方を伝える
女性・こども支援の専門家
鴻巣麻里香 さん
(非営利団体KAKECOMI代表)

✿ これって女性だから？
そのモヤモヤを 解きほぐす
北村文 さん
(津田塾大学准教授)

✿ 広告観察を通して
メディアの読みとき方を伝える
小林美香 さん
(ライター、講師)

◆各回スケジュール◆

- 第1回 10月 8日(木) 今日から始める 私のしあわせタイム
第2回 10月15日(木) カラダとココロをふわっと軽く♪
第3回 10月22日(木) 大切にしたい あなたと私のこちよい関係
第4回 10月29日(木) 解きほぐそう 私の“あたりまえ”
第5回 11月 1日(日) 日常の見え方が変わる メディアの読みとき方【公開講座】
第6回 11月 5日(木) 私がつむぐ 私のしあわせタイム

●申込方法

WEBまたはFAXで①～⑥の項目をご記入の上、お申込みください。

- ①「私のしあわせタイム」 ②住所
③名前(ふりがな) ④年代 ⑤電話番号
⑥保育希望の方はこどもの名前(ふりがな)、
年齢(月齢)、PCメールアドレスまたはFAX番号

- ・ 個人情報は適切に管理し、講座目的以外では使用いたしません。
- ・ 申込み後には必ずこちらから返信をします。申込み後3日を過ぎても返信のない場合は、申込みが届いていない可能性がありますので、必ず電話でお問い合わせください。
- ・ オンライン講座（Zoom使用）あるいは中止となる可能性がございます。

●申込締め切り

2026年9月29日(火)

●主催・問合せ先

大田区立男女平等推進センター
「エセナおおた」

〒143-0016

大田区大森北4-6-7 スマイル大森5・6階

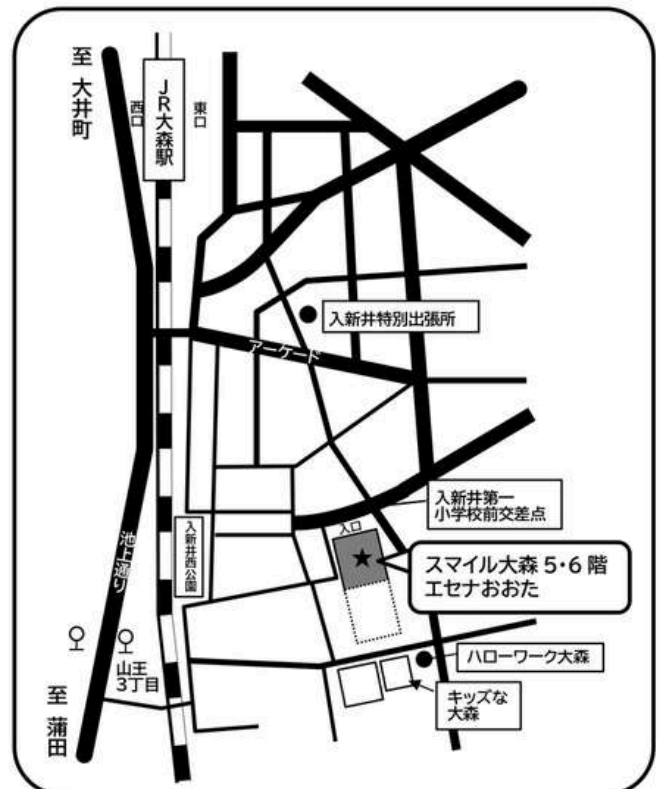
TEL: 03-3766-4586 FAX: 03-5764-0604

HP: <https://www.escenaota.jp>

ホームページ (旧Twitter) X



Instagram



JR大森駅東口から徒歩約6分



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



お知らせ
お願い

- ・ 申込み手続きをされた方のみ、ご参加いただけます。
- ・ 体調不良の方は参加をお控えください。
- ・ 会場内では換気システムを稼働いたします。
- ・ 駐車場の数に限りがございます。近隣の公営駐車場をご利用ください。

「エセナおおた」は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。