

わたしの「これからライフ」 2025Part II

だれにも相談できず、
凹んでいるのは、
私だけではなさそう…

同じような悩みを持つ人と
一緒にやってみようかな…



イラスト
ふわふわ。り

ゆるヨガ女子会

開催日：① 12/11(木) ② 1/15(木) ③ 2/8(日)
各回 10:00~12:00

(複数回または、1回でも申し込み可能)

対象：ひきこもりがちな女性
家族・支援者(女性のみ)も受講可能
講師：滝沢菜穂(全米ヨガアライアンス RYT200)

約 60 分の
ゆる～いヨガの後
交流会があります

動きやすい服装で
汗ふきタオルと
水分補給用の飲み物を
お持ちください

▼場所：練馬区立男女共同参画センターえーる

▼定員：各回 20 名(先着順)

▼参加費：無料

▼申込：えーるホームページ「申込フォーム」もしくは、右の二次元コードから
下記①～④を明記のうえ、お申込みください。

①講座名(①～③別、複数可) ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④電話番号

▼保育：6カ月以上の未就学児対象、各回定員6名(先着順)を利用したい方は、お子さんの
お名前(ふりがな)、年齢(月齢数)、性別を、「申込フォーム」からお申込みください。

▼手話通訳：希望する方は「申込フォーム」からお申込みください。

※保育・手話通訳の締め切りは、①11/25(火) ②12/24(水) ③1/22(木)です。

※保育・手話通訳をキャンセルする場合は開催前日までにご連絡ください。

申込受付は **11月11日** から!

えーるホームページ
申込フォーム



問合せ・アクセス

練馬区立男女共同参画センター えーる

電話 03-3996-9007

FAX 03-3996-9010

〒177-0041 練馬区石神井町 8-1-10

注意：メール・フォームでお申し込み5日を過ぎても受付
した旨の連絡がない場合は、お電話ください。



ホームページ



西武池袋線「石神井公園駅」西口下車徒歩6分
※お車でのご来所はご遠慮ください。
※お体の不自由な方はお申し出ください。