

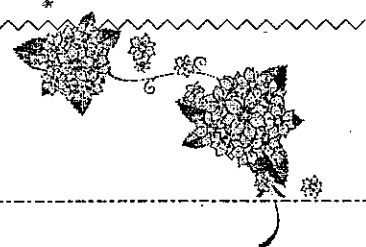
エル・パーク仙台 エル・ソーラ仙台 からの お知らせ

震災からの復興には、こころの立ち直りが欠かせません。
少し前を向いて歩いていくために、気軽に参加してみませんか？

女性のエンパワメントシリーズ

エンパワメントとは、自分のなかにある力に気づき、発揮できるようになること。そのために、自分のこころをケアしたり、なかまと語り合ったりしませんか？
連続講座ではありません。自分に合った回をお選びください。

<p>5月 16(水) 13:30~15:30 申込受付中</p>	<p>女性支援者のためのこころの手当て 頑張りすぎて、自分のケアを置き去りにしていませんか？長く支援を続けていくためにも、あなた自身を大切にしましょう。 講師：門間尚子さん(女性と子どものファシリテーター) 対象：被災者支援をしている女性【30名】 ※この回には託児がありません</p>
<p>20(日) 10:00~12:30 申込受付中</p>	<p>30~40代被災女性の語り合いの場 「こころと〜く」語り合い+ゆびヨガ 震災を経験した30~40代の女子が“わたし”をいたわる場。今までの出来事や気持ちをゆったりと話しましょう。 講師：二木弘枝さん(ヨガインストラクター) 企画協力：おとな女子3040PROJECT 対象：30~40代の女性【15名】</p>
<p>26(土) 10:30~12:00 申込受付中</p>	<p>シングルマザーズカフェ シングルマザーのためのしゃべり場。わたしのこと、とっておきの情報など、たくさんお話ししましょう。 対象：シングルマザー【15名】</p>
<p>6月 13(水) 10:30~12:00 申込開始【5/8】</p>	<p>ママのしゃべり場 〜すべてひとりで抱え込んでいませんか？ 同じくらいのお子さんがあるママとおしゃべりして、肩の力を少し抜いてみましょう。 ファシリテーター：山本初代さん(特定非営利活動法人ハーティ仙台) 対象：未就学児の母親【10名】</p>
<p>29(金) 13:30 ~ 15:00 申込開始【5/8】</p>	<p>ゆる〜りガールズカフェ 「人間関係が苦手」「自信がない」「気持ちが凹んでいる」そんなシングル女性が、ちょっとほっとできるカフェです。 対象：シングル女性【20名】 ※この回には託児がありません</p>
<p>30(土) 10:30~12:00 申込開始【5/8】</p>	<p>ワーキングマザーズカフェ 一番子育てに手がかかる時期を、みんなはどう乗り切っているの？ワーキングマザーどうして、語り合いませんか？ 対象：未就学児のワーキングマザー【20名】</p>



- 会場:エル・ソーラ仙台サポートルーム(アエル29階) ●参加費:各500円 ●申込:各申込開始日から先着順
- 託児:6ヶ月以上小学校1年生まで(申込開始日より先着順)
- ・しょうがいのあるお子さんや上のお子さんについてもご相談ください・託児利用料:子ども1名につき、300円

エル・パーク仙台/エル・ソーラ仙台では、「女性のエンパワメントシリーズ」の他、さまざまなイベントや講座を実施しています。詳しくはお問い合わせください。



仙台市男女共同参画推進センターエル・ソーラ仙台管理事業係
TEL 022-268-8044 FAX 022-268-8045
申し込みの際にいただいた個人情報、講座のご案内にのみ使用いたします。



エル・パークカフェ

日時 * 毎週火曜日 11:00~15:00
会場 * エル・パーク仙台 5Fロビー

時間が経つにつれ、さまざまな思いを抱えてキツくなっていませんか？
お茶でも飲んで、ひとやすみ しましょ。(TEL 022-268-8300)

