

堺市立男女共同参画センター チャレンジ講座

女性のための ココロとカラダの エンパワメント

参加費
無料

無料託児
あり!

・ 6/23(日) 10:30-12:00

「エンパワメントとわたし」
わたしたちの力をとりもどそう

・ 7/ 7 (日) 10:30-12:00

「わたしのカラダとエンパワメント」
からだの力をとりもどす

・ 8/ 4 (日) 10:30-12:00

「わたしのココロとエンパワメント」
こころの力をとりもどす

・ 9/15(日) 10:30-12:00

「社会の中のわたしにエンパワメント」
社会の中のわたしが、その力を発揮しよう

- ・ 24名限定の講座です。
 - ・ 1回だけの参加も可能です。
 - ・ 簡単なヨガをしますので、動きやすい服装でお越しください。
 - ・ 託児は1歳以上、未就学児が対象です。
- 講座日の3日前までにご予約をお願いします。

場 所：堺市立東文化会館 生涯学習施設 講座室1
堺市東区北野田1077-301 アミナス北野田3階

申込み：来館（コクリコさかい 堺市立男女共同参画センター）
または、お電話（072-223-9153）
コクリコさかいHPの★講座申込み★からお申込みください。

コクリコさかい
堺市立男女共同参画センター
主催：コクリコさかい運営共同事業体

〒590-0955 堺市堺区宿院町東4-1-27
Tel 072-223-9153 【月曜日は休館日です】
<https://coquelicot-sakai.com/>



NPO法人えんぱわめんと堺/ES 代表理事
北野 真由美 さん

子どももおとなも自分を大切に、自分らしく安心して生きることができる地域社会づくりへの貢献をめざし、1997年に堺市で堺CAPプロジェクトとしてグループを発足。その後2002年NPO法人えんぱわめんと堺/ESを設立。日常の中にあるさまざまな課題と向き合い、子どももおとなもエンパワメントで取り組んでいる。現在は堺市教育委員会より委託を受け、CAPプログラム（子どもへの暴力防止活動）を堺市の全小学校にて実施中。



ヨガ教室主宰
スポーツクラブ ヨガクラス担当
まゆ さん

