

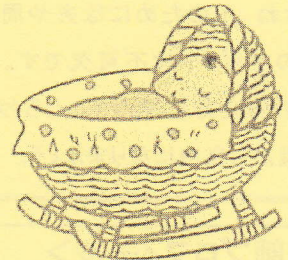
# 子育てがラクになる

3月4日(火)から  
受付開始です!!

# 女性学講座2014



(4回連続講座)



子育て中は、自分の時間がもてないし、毎日子どもに振り回されっぱなし! 夫は以前と変わらず、仕事に自分の趣味に、マイペースなのに。なぜか、イライラしてしまう……! ママ友と仲良くはしたいけれど、なかなか「NO」が言えなくて……。

そんなあなたに、毎日を生き生きと楽しく過ごすコツをお伝えします!

第1回

4月18日(金)

午前10時~12時 集会室 1・2・3

子育て中でも自分の時間がほしい!

\*女性学講義と交流タイム

第2回

4月25日(金)

午前10時~12時 集会室 1・2・3

夫と対等でいたい!

\*女性学講義と交流タイム

第3回・第4回

5月9日(金)・16日(金)

午前10時~12時 集会室 1・2・3

自分も相手も大事にする

コミュニケーション

\*アサーティブ・トレーニングと交流タイム

- ◆ 会場: 港区立男女平等参画センター
- ◆ 定員: 24名(要申込・先着順)。
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 保育: 4ヶ月以上未就学児対象。定員あり。4月8日(火)までに予約。
- ◆ 対象: 未就学児、小学生を子育て中の女性。4回の講座で3回以上出席できる方優先で受付。
- ◆ 申込: 3月4日(火)から受付。Eメール、FAX または電話で下記リーブラあてにお申込ください。

申し込み先: 港区立男女平等参画センター “リーブラ”

TEL 03-3456-4149 FAX 03-3456-1254

メール libra@career-rise.co.jp

講師と内容の詳細は、裏面をご覧ください。

