

あなたの心とからだを **少しでも** 軽くする連続講座

男だから女だからという
思い込みから解放されよう!

年代による体調の変化を
うまく乗り越えよう!

「愛されている」から何だって許
せる…わけないでしょう!

家事や片付けを無理なく
家族でシェアしよう!

息抜きしながら、ゆるーく参加
あなたの人生を「少しでも」軽やかに



回	日程	テーマ・内容	講師
1	8/8 (月)	その思い込みに気づいていますか	上都賀教育事務所 矢島隆宏氏
2	8/22 (月)	どの年代も健やかに過ごすために ～更年期に備えて～	鹿沼市健康課
3	9/5 (月)	そこに愛はあるのか? (DVとは)	県男女共同参画センター
4	9/15 (木) 13:30~15:30	「アンコンシャスバイアス」を知る、 気づく、対処する。(オンライン講座)	一社) アンコンシャスバイアス 研究所 代表理事 守屋智敬氏
5	9/28 (水)	家族全員参加の片付け術	有) イー・デザイン整理収納 アドバイザー 大杉悦子氏
6	10/19 (水)	押し活交流お茶会	

時 間 午前10時30分~12時 ※4回目は13:30~15:30

会 場 鹿沼市民情報センター 子育て情報室A

対 象 市内在住・在勤者(1時保育あり)

定 員 20名

受 講 料 無料(ただし6回目に実費がかかる場合があります)

一時保育 予約が必要

申し込み 電話、FAX、メール、市ホームページ申し込みフォームから(先着順)

締 切 り 7月27日(水)まで(定員になり次第締め切り)



心に水をあげましょう

申込みは 電話、FAX、メール、HPの申し込みフォームから

TEL (0289) 63-8352

FAX (0289) 60-1001

メールアドレス jinken@city.kanuma.lg.jp

鹿沼市人権推進課 男女共同参画係 宛



HPはこちらから

※FAXでのお申込みは裏面の申し込み用紙をご利用ください。

ふりがな		年代	性別
お名前		歳代	
ご住所	〒		
電話番号	(日中連絡がつく番号)		
メールアドレス			
一時保育	希望する 才	希望しない	

会場案内 市民情報センター2階子育て情報室A
 鹿沼市文化橋町1982番地18 TEL: 0289-63-8300

