

次の一步を踏み出したい 私のための講座 連続全3回

子育て中の女性が自分の“本当の”気持ちと向き合い、これからの目標を考える3回連続講座です。自分の好きを見つけない方、リフレッシュしたい方、対面で交流したい方、産休育休中の方などに。

第1回

9/12(金)

「夢マップ作り」

第2回

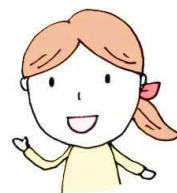
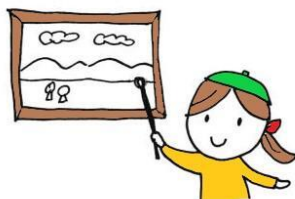
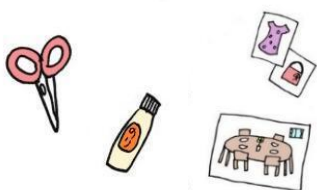
9/26(金)

「名画と仲良く
なろう！」

第3回

10/10(金)

「自分を語ろう！」



【会場】女性総合センター・アイム5階
第3学習室

【時間】10:00~12:00

【対象】子育て中の女性

【定員】10人(申込順)0歳同席可

【保育】6人(1歳~学齢前)要予約
(保育申込期限:9月2日)

【企画・運営】ママサブリ

＜参加者アンケートより＞

- ・思わぬ自分の想いが引き出せた。
- ・気持ちが前向きになった。
- ・色々な考えを聞いた。
- ・自分の決意を話せた。

*****申込・問合せ*****

主催：立川市男女平等推進課

8/12(火) 8:30 から電子申請または電話

男女平等推進課 電話 042-528-6801

電子申請



第1回 9/12(金)「夢マップ作り」：気になる画像を画用紙に貼り「夢マップ」を作製し、自分の『好き』は何かを見つめていきます。

持ち物：はさみ・のり・カラーペン・なりたい自分、好きなもの、気になるものをイメージできる写真やイラストの切り抜き。こちらでも古雑誌などを用意します。

第2回 9/26(金)「名画と仲良くなろう！」：ゴッホの作品や人生を通して、彼の生きた時代にタイムトリップ。非日常を、楽しみましょう！

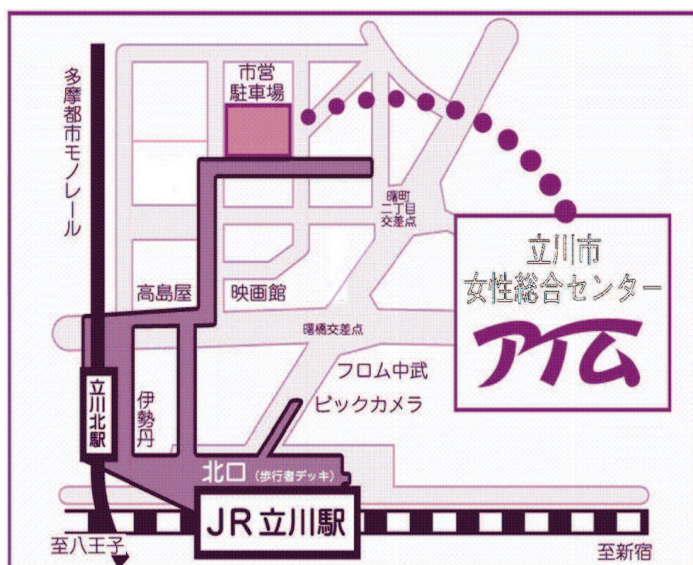
第3回 10/10(金)「自分を語ろう！」：子育て中のお悩みや、楽しみ方を共有します。また自分自身について語り、相手の話にじっくり耳を傾ける時間に。

講師

進行役・夢マップ作り担当 川和さと美（くにたち男女平等参画ステーション・パラソル副ステーション長）：育休中、アイムの講座で「夢マップ」と出会う。立川市の子育て情報誌「ほほえみ」編集委員、子育て情報サイト「ワッカチッタ」メンバーを経験後、現職にてジェンダー平等に関する情報発信、対話の居場所作りを行う。ママサプリメンバー。

ヴィオ・優美（篠崎優美） アートライフビジョナリスト：2013年より講座・美術館同行案内の活動を開始。絵画鑑賞歴・35年のヴィオ独自の視点を軸にした内容で、生きている画家の息吹を感じながら、参加者それぞれの世界観を持って絵を感じる自由さが評判となる。自由な心の旅へとガイドする場づくり、ユーモアにあふれ、熱量のあるトーク、研究熱心な姿勢など、参加者の心をつかんで離さない。ママサプリメンバー。自主開催の傍ら、自治体や学校主催の講演会など、これまで約150回、のべ約1,600人の方々へ提供し続けている。

ママサプリ：アイムの保育付き講座をきっかけに結成されたママ達の団体。現在は、子育て中のママを対象とした市民企画講座を毎年、企画・開催している。（当時未就園で保育を利用した子どもたちは高校生になりました。）



【会場のご案内】

立川市女性総合センター・アイム

〒190-0012

立川市曙町2-36-2

（立川駅北口より歩行者デッキで徒歩7分）

TEL 042 (528) 6801

FAX 042 (528) 6805

*駐車場はありません。ご来館の際は、公共交通機関をご利用ください。