



次の一步を踏み出したい 私のための講座

子育て中の女性が夢マップ作りや絵画鑑賞ワークを通じて、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。自分の好きを見つきたい方、リフレッシュしたい方、オンラインではない交流をしたい方、産休育休中の方などに。

第1回 9/13(金)「夢マップ作り」

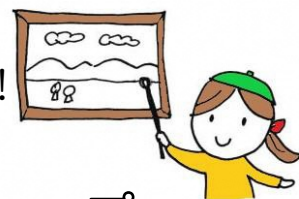
気になる画像を画用紙に貼り「夢マップ」を作製。
自分の『好き』は何かを見つめていきます。

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 9/27(金)「絵画鑑賞ワーク」

モネの「睡蓮」をめぐり、絵画を見ながら、
彼の生きた日々へ旅する、非日常、を楽しみましょう！



第3回 10/11(金)「自分を語ろうワークショップ」

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。

いずれも午前 10 時～正午

会場：女性総合センター・アイム 5 階
第3学習室

対象：子育て中の女性

定員：12人（申込順）1歳未満同席可

保育：6人（1歳～学齢前）要予約

（保育申込期限：9月3日）

企画・運営：ママサブリ



*****申込・問合せ*****

主催：立川市男女平等参画課

8/13（火）8:30 から電子申請または電話
男女平等参画課 電話 042-528-6801

