

女性の心とからだの ケアサポート

生き辛さを抱えた女性や、自信を失っている女性に、本来の自分の力を取り戻し、失った自信を回復してもらうための講座です。

3回の講座を通して、ストレスやトラウマを軽減し、心とからだのバランスを保つことで、自己肯定感を高めます。そして「女性の生きづらさ、DVや虐待」についても学び、誰もが自分らしく生きることを目指します。

第1回 アートセラピーで自分発見

11月10日(土) 14:00~16:00

定員：20名

会場：男女共同参画支援センター
セミナールーム

女性限定

絵画や造形などの芸術を通じた心のケアを行います。

様々な素材に触れる感触を楽しんで、日頃のストレスを解消します。

指導：クエスト総合研究所

第2回 心とからだのセルフケア

11月17日(土) 14:00~16:00

定員：20名

会場：男女共同参画支援センター
セミナールーム

女性限定

ストレスやトラウマの軽減に役立つキャパシター（太極拳やヨガの動き、呼吸法を取り入れた動作）の体験を通じて、心身の健康を自分自身で保つ方法を学びます。

指導：キャパシターインターナショナルジャパン

講演

第3回

母が重い娘たち～愛情か支配か？～

12月9日(日) 13:30~15:30

定員：80名

会場：越谷市中央市民会館 5F
第4, 5, 6会議室

誰でも参加可

主に母娘問題を取り上げ、女性の生きづらさ、DVや虐待についての講演を行います。

講師：信田さよ子さん 臨床心理士、原宿カウンセリングセンター所長

【主催】

認定特定非営利活動法人男女共同参画こしがやともろう

〒343-0026 埼玉県越谷市北越谷2丁目21番8号

ウェブサイト：<https://koshigaya-tomorou.or.jp>



【申込み・問合せ】

認定特定非営利活動法人男女共同参画こしがやともろうの電話、メールにてお申込み下さい。

TEL:080-3246-3540

E-mail:tomorou@hot-koshigaya.jp