

令和元年度  
いたばし I (あい) カレッジ  
(3回連続講座)

無料

要事前申込

\* 託児付き \*  
(4か月～未就学児  
定員 20人)



ママでもなく、



妻でもない



“私”を考える



日々、家事や育児に頑張っているみなさん、自分のための時間を持っていますか？  
大切なお子様のためにも自分自身を大切にしてほしい。

この講座では1・2日目に、「私を大切にする」ことを学ぶために自分自身と向き合うワーク、3日目にはいろいろな『私』と出会い、お互いを認め合うワークショップを行います。たまにはお子様と離れて、『私』を大切にしてみませんか？

板橋区は、子育て中の女性を  
応援するための取組に力を入れています。  
詳しくは裏面をご覧ください。



**会場** 成増アクトホール 洋室 (板橋区成増3丁目1 1-3)

**日時** ① 6月6日 ② 6月13日 ③ 6月20日

いずれも (木) 10:00～11:30

**講師** 東京家政大学人文学部准教授 並木有希氏

申込開始は4月22日(月) 9:00～  
申込方法等、詳しくは裏面をご覧ください。

板橋区