

女性のための心理学レッスンⅣ



家庭のこと、仕事のこと、
地域活動のことなど、
いろいろなことを担ってきました。
定年退職を迎える夫をはじめ、
周囲との関係を見つめ直したい。

1月19日（木）

午前10時～12時

「50代からのスタート

～もたれ合わない家族関係をめざして～」

講師：椿本玲子さん

大阪心のサポートセンター 心理カウンセラー



1月21日（土）

午前10時～12時

「更年期を上手にのりきる

～ココロもカラダも充実するために～」

講師：北田衣代さん

阪南中央病院、きただ女性クリニック産婦人科医

ホルモンの変化とともに
リケートに変化する女性の
カラダ。

忙しくてもカラダをいたわって
毎日をさわやかに過ごしたい！



場 所 : 東大阪市立男女共同参画センター イコラム 第1・2研修室

対象/定員	市内在住・在勤・在学の女性 20人
場 所	東大阪市立男女共同参画センター・イコラム 第1・2研修室
申込方法	ハガキ、FAX、メールに講座名「一歩セミナーシリーズ」受講動機、住所、氏名、電話番号、FAX番号、及び保育の有無（保育を希望する子どもの氏名・生年月日）を記入し、下記までお申し込みください。
受講料	無料
一時保育	1歳半～就学前幼児 定員10人（申込先着順） 講座申込み時に要予約 ひとり200円
締め切り	1月12日（木）必着 申込み多数の場合は抽選
問合せ	〒578-0941 東大阪市岩田町4-3-22-600
申込先	東大阪市立男女共同参画センター・イコラム 「一歩セミナーシリーズ」係 TEL 072-960-9201 FAX 072-960-9207 E-mail : ikoramu@nifty.com



主 催 : 東大阪市 企画・運営 : 財団法人大阪府男女共同参画推進財団