

女性のための ゆるサポ ルーム

コロナ禍になって早くも3年。
家に居てもつい家事が気になって休めない。休んだ気がしない。
子育てや介護もあるし、ゆっくり友達とも会ってないし……。
一人暮らしで話し相手がいない……。なんだか不安。
オンライン授業にオンライン面接、学生だって疲れてる！
前回、大好評だった「ゆるサポルーム」を開設します。
楽しい講座も盛りだくさん！
ぜひ、遊びに来てください。



ゆるサポルーム

フリードリンクの
サービスもあります

予約なしで
大丈夫

2022 11/16 [水] - 27 [日] ※11/21(月)休館

時間 10:00～17:00

会場 第1・2研修室

対象 女性

利用料 無料

予約 不要

一時保育
無料

おしゃべりルームも
あります

事前申込制(なお当日、定員内であれば申込み
可能です。)
1歳半～就学前幼児、定員5名(1人3時間まで)

キャリアカウンセリング

2022 11/25 [金]・26 [土]

時間 10:00～17:00

会場 第4研修室

対象 女性 **参加費 無料**

予約 不要(当日先着順)

新型コロナウイルス感染予防のため、発熱や体調不良の場合はご来館をお控えください。
来館時は、マスクの着用・手指消毒をお願いします。また、状況により延期・中止になる場合
があります。随時イコラムのホームページにてお知らせいたしますので、ご確認いただきま
すようお願いいたします。

主催：東大阪市

協力：井藤漢方製薬株式会社、大阪シティ信用金庫、花王グループカスタマーマーケティング株式会社、
SAMOE、大幸薬品株式会社、ガイドードリンク株式会社、株式会社ロスゼロ (50音順)

事業受託：ドーン財団(一般財団法人大阪府男女共同参画推進財団)
東大阪市立男女共同参画センター・イコラム指定管理者



写真展「ここから、生きる」

生後2週間までの赤ちゃんを撮影するニューボーンフォト。そこには、いのちの美しさが溢れています。今一度、いのちの尊さを感じてください。

▶11月12日(土)～27日(日) 9:00～21:00

※11/14、21(月)休館日

▶ギャラリー

11/27(日)10:00～16:00

石川ひろこさん(フォトグラファー)が来館し撮影会を開催。希望者の写真撮影をします。



女性のための ゆるサポ ルーム

ゆるゆるが
いろいろ!

パステルアートコーナー

絵を描くのが苦手な人でも簡単にできるパステルアート。やさしい色づかいで癒されます。

▶11月16日(水)・17日(木)・18日(金)・22日(火)・

26日(土)・27日(日) 10:00～16:00

▶女性対象(予約不要)

▶第1・2研修室



ポイントメイクコーナー

マスク生活でメイクが苦手になった人いませんか? ちょっとしたポイントメイクのコツ伝授します。

▶11月24日(木)・25日(金) 13:00～16:00

普段使用しているメイク用品があればご持参ください。

▶女性対象(予約不要)

▶第1・2研修室



ものづくり講座1

せっけんデコパージュ

絵が苦手な人でも大丈夫。白い石鹸にペーパーナプキンの柄を貼り付けてオリジナル石鹸を作ります。初めてでも大丈夫! 作った石鹸を持ち帰って親子で楽しく手洗いしましょう。

▶11月19日(土) 10:00～12:00

▶子育て中の女性対象 20人(要申込)

東大阪市在住、在勤、在学の方優先

▶学習室



参加費は
すべて
無料です

ゆるサポルーム



ものづくり講座2

ハーバリウムづくり

小瓶にお花を入れて作るハーバリウム。かわいくて癒されます。自分や大切な人へ、ちょっと早いクリスマスプレゼントを作ってみませんか? 学生の皆さん大歓迎! 作ったものは持ち帰れます。

▶11月23日(祝・水) 14:00～16:00

▶30歳以下の女性対象 20人(要申込)

東大阪市在住、在勤、在学の方優先

▶学習室



一時保育

▶11月16日(水)～27日(日) ※11/21休館日除く
10:00～17:00

▶無料、事前申込制(なお当日、定員内であれば受付可能)

▶1歳半～就学前幼児、定員5人(1人3時間まで)

▶こども室



<お申込み・お問合せ>

東大阪市立
男女共同参画センター **イコラム**

Higashiosaka City Gender Equality Center IKORAMU

〒578-0941 東大阪市岩田町4-3-22-600

TEL:072-960-9201 FAX:072-960-9207

E-mail ikoramu@nifty.com

URL <https://www.ikoramu.com>

開館時間:9:00～21:30

休館日:月曜日(祝日・振替休日の場合は開館し翌平日に休館)及び年末年始(12/29～1/3)

WEBサイト

