



生きづらさやストレスを感じている  
女性のための安心できる居場所

# ゆるらくルーム イベント2024

申込不要

しんどさやストレス・悩みを感じている女性のためのイベントです。  
絵本づくりや手づくりを楽しんだり、本を読んだり、おしゃべりしたり・  
リラックスコーナーでゆったり過ごすだけでもOKです!  
途中参加・退出・自主休憩など、自由にお過ごしいただけるお部屋  
〈ゆるらくルーム〉の特別な2日間のイベントです。  
フリードリンクやささやかなプレゼントをご用意してお待ちしています。

令和6年**11月12日(火)**午後**1時30分~4時**  
**13日(水)**午前**10時30分~12時30分**  
午後**1時30分~4時**

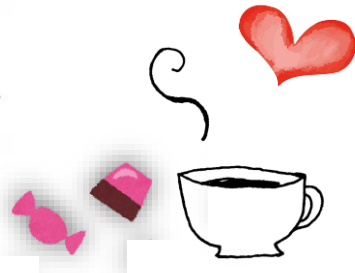
会場:東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム 第1・第2研修室

▶対象:女性 ▶参加費:無料 ▶一時保育:1歳~就学前幼児 定員 先着10人  
無料(11/8までに要申込)

管理人\*金香百合さん



大阪女学院大学・短大非常勤講師。大阪市子ども相談センターのカウンセラー。他施設でひきこもりサポーター実践講座や生きづらさを抱えた女性のためのグループワークなどを実施中。



## お申し込み・お問い合わせ

主催:東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム  
(指定管理者:イコーラム運営事業体)

協力:ダイドードリンコ株式会社、株式会社ロスゼロ(50音順)

〒578-0941 東大阪市岩田町4丁目3番22-600号  
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月29日から1月3日)

TEL 072-960-9201

FAX 072-960-9207

E-mail [ikoramu@nifty.com](mailto:ikoramu@nifty.com)  
<https://www.ikoramu.com>



## しゃべり場



気楽におしゃべりを  
楽しみに来てみませんか？

12日(火)午後1時半～4時

13日(水)午前10時半～12時半  
午後1時半～4時



わたしの

## 絵本づくり



簡単にできる、自分だけの絵本づくりを  
楽しんでみませんか？

12日(火)午後1時半～3時



# ゆるらくルーム 体験コーナー

リラックスやストレス解消につながる時間を楽しんでください。



## 図書コーナー

休憩スペースでゆっくり本を読んだり、  
自分の時間を過ごしてみませんか？



## 情報提供 コーナー

困りごと、悩みごとに役立つ情報  
をお探しの方に。



## ミニフラワー アレンジメント

小さなお花を  
頑張っている自分への  
プレゼントに！

※数量限定です。写真はイメージです。

13日(水) 午前10時半～12時  
午後1時半～3時



今までに「ゆるらくルーム」にご参加いただいた方へ特別なプレゼントを用意してお待ちしております。

ゆるらく・・・生きづらさや不安・ストレスを感じている女性たちが、こころをゆるめる、からだをゆるめる、  
思考をゆるめる楽に生きる、楽しく生きる、をめざしています

### ★お申込み・お問合せ★

〒578-0941 東大阪市岩田町4-3-22-600

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム

TEL : 072-960-9201

FAX : 072-960-9207

E-mail [ikoramu@nifty.com](mailto:ikoramu@nifty.com)

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

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月29日から1月3日)



(近鉄奈良線 若江岩田駅前 希来里ビル施設棟6F)