

ゆるらくルームイベント 2025

令和7年

と き: 11月18日 (火) 午後1:30~4:00
11月19日 (水) 午前10:30~午後12:30
午後1:30~4:00

ところ: 東大阪市立男女共同参画センター・エコウム 第1・第2研修室 ほか

対象: 女性

申込不要

どなたでも
気軽に来て
くださいね!

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。
自分のペースで、パステルアート体験、本を読んだり、おしゃべりしたり・・・
キャリアカウンセリングや専門相談員があなたのお悩みを聞くコーナーもあります。
リラク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。

しゃべり場

金さんと気楽におしゃべりを
楽しみましょう!



パステルアート体験コーナー

こころのままに
指でくるくる描いてみよう!

講師*ゆびまるこファシリテーター
上野まりこ さん



マザーズハローワーク相談コーナー

★キャリアカウンセリング (おひとり様、30分程度)

当日受付。仕事についてのお悩みを専門相談員に
相談してみよう!

★適職診断

図書コーナー

心休まるコーナーです。
ゆったり本を読んでみたり、自分の時間を
過ごしませんか?



お悩み相談コーナー

日頃のもやもや、悩みを相談してみませんか?
専門相談員があなたに寄り添い、
話を聞いてもらいましょう

無料一時保育あり
定員先着10人 (11/14までに要申込)

管理人*金 香百合さん

大阪女学院大学非常勤講師。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。



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

協力: ダイードドリコ株式会社



パステルアート

18日(火) 午後1:30~4:00
19日(水) 午前10:30~午後12:30
午後1:30~4:00

思いのままにくるくる指で描いてみよう!

講師: ゆひまるこファシリテーター

上野まりこさん

マザーズハローワーク 相談コーナー

18日(火) 午後1:30~4:00
女性スタッフによるコーナーです。

★キャリアカウンセリング
(おひとり様、30分程度。)

事前申込不要。
当日申し込み受付します!

★適職診断

診断ツールであなたに合う
仕事のタイプを知ろう!!



ゆるらくるーむ 体験コーナー



申込不要

しゃべり場

気軽におしゃべりを
楽しみに来てみませんか?

18日(火) 午後1:30~4:00
19日(水) 午前10:30~午後12:30
午後1:30~4:00



お悩み相談 コーナー

日頃のもやもや、
悩みを相談してみませんか?
(おひとり様の相談時間は30分までです。)

18日(火) 午後1:30~4:00
19日(水) 午前10:30~午後12:30
午後1:30~4:00



図書コーナー

休憩スペースでゆっくり本を読んでみたり、
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。



★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・イコラム

TEL: 072-960-9201

FAX: 072-960-9207

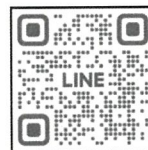
E-mail: ikoramu@nifty.com

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 岩田駅 希来里ビル施設棟6F)



イコラムカレッジの最新情報を
LINE(ライン)で配信します。
お友達登録をお願いします。



持続可能な開発目標(SDGs)は、2015年の国連サミットで
採択された17の国際社会共通目標(2030年まで)です。
目標5は「ジェンダーの平等を達成し、すべての女性と
女性のエンパワメントを図る」です。



IKORAMU_RAMUCHAN

登録は
こちらから!