

子育て中のわたしをみつめる  
**子育てママの  
ポレポレ塾  
2025**



絵：ふわふわ。り

※『ポレポレ』はスワヒリ語で“ゆっくり”の意味です。

**話してみよう  
わたしのこと 子育てのこと**

… 子育て中の自分を見つめ、  
これからの生き方を考えてみませんか？

- 日 時： **9月5日・19日、10月3日・24日  
11月7日**（全5回）  
すべて**金曜日 10：00～12：00**

- 場 所：練馬区立男女共同参画センターえーる

- 定 員：30名（先着順）

- ・子育て中の女性
- ・全5回参加できる方

- ・今までの『子育てママ塾』に、参加されていない方

※「まったり塾」（2014年度）、「イキイキ塾」（2015年度）、  
「わくわく塾」（2016年度）、「ポレポレ塾」（2017年度・2019～2024年度）

**受付 8/1(金)から！**

- 参加費：無料

- 保 育：6カ月以上の未就学児対象 定員 6名（要申込・先着順）

- 手話通訳：あり（要申込）

\*カリキュラム・申込方法等、詳細は裏面をご覧ください。

## カリキュラム

| 回 | 月日      | 講座タイトル                       | 講師／ファシリテーター                                       |
|---|---------|------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1 | 9 / 5   | オリエンテーション                    | えーる職員                                             |
| 2 | 9 / 19  | アンコンシャス・バイアスについて<br>みんなで語ろう！ | えーる職員                                             |
| 3 | 10 / 3  | 笑顔ママで過ごそう！<br>～これから迎える更年期～   | 知久朋美<br>(ちえぶら更年期ライフデザインファシリテーター、<br>保健師、産業カウンセラー) |
| 4 | 10 / 24 | イスを使ったヨガでリフレッシュ！             | Miho (チェアヨガインストラクター)                              |
| 5 | 11 / 7  | 明日のわたし宣言                     | 佐野雅子 (公財) 日本女性学習財団認定<br>キャリア支援デザイナー)              |

## これまでの参加者の「声」

家と子どもを切り離して  
皆と学べ、  
ひとりの大人として  
お話しできて  
嬉しかった。



子育て中の仲間の  
話を聞けて  
共感や学びになった！

これから10年後  
どんな自分になっていたい、  
ゆっくり考えてみたい！



自分の知らない事を  
学べる貴重な  
機会になった！

絵：ふわふわ。り

## 申込方法

- えーるホームページ「申込みフォーム」からお申込みください。

申込みフォーム



**受付 8/1(金)から！**

- 保育（6カ月以上の未就学児対象。定員6名、先着順）をご希望の方は、お子様の氏名(ふりがな)、性別、年齢(月齢)を8月21日(木)までにお知らせください。
- 手話通訳をご希望される方は、8月21日(木)までにお知らせください。

## 問合せ

練馬区立男女共同参画センターえーる

〒177-0041 練馬区石神井町 8-1-10

電話 03-3996-9007

E-mail oubo@nerima-yell.com



えーるホームページ

※お申込みから5日を過ぎても受付をした旨の連絡がない場合は、  
お電話くださいますようお願いいたします。



西武池袋線「石神井公園駅」西口下車徒歩6分  
※お車でのご来所はご遠慮ください。  
※お体の不自由な方はお申し出ください。