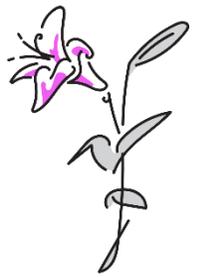




女性のための「ゆるっとサロン」



毎回テーマを決めて、お互いにお話する会です。

講師：船橋ひまわりウイメンズ

昼の部：午前10時半～午後0時半
夜の部：午後6時～午後8時

日時			テーマ
4月	14日	月 昼の部	私最高！セミナー「みんなで自己肯定感アップ」『ムリ』『できない』『どうせ』を言わなくなる!!
5月	15日	木 夜の部	表情筋講座「顔の筋肉で美と健康を手に入れる」表情筋トレーニングで美しさを手に入れる!!
6月	16日	月 昼の部	お片付け講座「ときめく衣替え♪レッスン」衣替え決断のススメ!!
7月	23日	水 夜の部	描くと人生が好転する講座「するする描けるエンディングノート」自分らしく生きる女性のための人生設計!!
8月	22日	金 夜の部	フェムケア講座「内から輝く、美と健康」呼吸を深め、心と体を整えるセルフケア!!
9月	19日	金 夜の部	お金の知識講座「老後金融問題サヨナラ」お金の安心で豊かな人生を!!
10月	20日	月 昼の部	コミュニケーション講座「人間関係で悩まない」ちょっとしたコツで毎日が変わる!!
11月	17日	月 昼の部	フェムケア矯正セミナー「女性特有の悩みに特化した骨盤・骨盤底筋のケア方法」歪みを整えるセルフケア!!
12月	18日	木 夜の部	運氣アップ講座「2026年、運気の波に乗る！」軽やかに動き、チャンスをつかむ一年へ!!
1月	19日	月 昼の部	環境講座「健康×環境」今日からできる簡単な環境アクション!!
2月	16日	月 昼の部	ライフデザイン講座「絵本で気持ちを整理する」モヤモヤを手放す!価値観整理ワークショップ!!
3月	4日	水 夜の部	キャリアアップ講座「多様な働き方、活躍の仕方」私のキャリアこれまでとこれからの見つめよう!!

申込：船橋市男女共同参画センターへメールまたは電話

申込開始は各回の前月15日から

電話 047-423-0757

メール danjo@city.funabashi.lg.jp

メール申込の際は、件名に講座名、参加日
本文に①氏名②年代③電話番号④お住まいの町名をご記入ください。



↑メール申込用
2次元コード

対象：市内在住・在勤・在学の方

会場：男女共同参画センター

定員：各回先着8名

