

# Do it! ここから始まる。 わたしのトリセツ 2025

2025年度  
男女平等推進センター パリテ  
自立支援講座

①  
10月29日(水)  
パーソナルカラー  
#見つけよう、似合う色  
講師: 笹野 かよ さん  
パーソナルカラー アナリスト  
カラーセラピスト

②  
11月5日(水)  
こころも護る護身術  
#セルフディフェンス  
#パーソナルスペース  
講師: 橋本 明子 さん  
WEN-DO  
インストラクター

④  
11月19日(水)  
知って得する法律知識  
#夫婦関係 #子ども  
#わたしの権利  
講師: 折井 純 さん  
弁護士

⑥  
12月2日(火)  
ストレスケア  
#わたしを癒す  
講師: 西山 さつき さん  
NPO 法人  
レジリエンス代表理事

関心のある女性なら  
どなたも参加できます

⑤  
11月28日(金)  
ココロとカラダに  
寄り添う香り  
#手作り #トリートメントオイル  
講師: サトウ ヒロコ さん  
AEAJ 認定  
アロマセラピー  
インストラクター

③  
11月10日(月)  
夫婦や身近な人との関係で  
息苦しくないですか  
#もしかしてモラハラ?  
#発達障害?  
講師: 本田 りえ さん  
臨床心理士

全回共通  
定員 20名  
時間 10時〜12時



↓ 申込みフォーム  
<会場> 住吉会館ルピナス2階 研修室  
<申込み> 9月16日(火) 午前9時から  
右記「申し込みフォーム」より(抽選)  
西東京市男女平等推進センター パリテ まで  
※抽選結果は各講座開催日の1週間前迄に通知します  
<保育> 月齢6ヶ月以上の未就園児7名  
<問い合わせ先> 042-439-0075