

Do it! ここから始まる。 わたしのトリセツ・2026

①

10月14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

全回共通

時間：10時～12時

定員：20名

10月26日（月）

③

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

②

10月20日（火）

ストレスケア

#わたしを癒す

講師：栄田 千春 さん

NPO 法人
レジリエンス

2026年度

自立支援講座

男女平等推進センター
パリティ

関心のある女性なら
どなたも参加できます

④

11月10日（火）

自分時間に

自分の香り

#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

⑤

11月17日（火）

もう無理と思った時の法律知識

#別居・離婚

#子ども

#わたしの権利

講師：折井 純 さん
弁護士

⑥

12月2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

会場 住吉会館ルピナス2階 研修室

保育 月齢6ヶ月以上の未就園児5名

申込み 9月2日（水）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 パリティ迄

※抽選結果は各講座開催日の

10日前迄に通知します

問合せ先 042-439-0075

↓ 申し込みフォーム

