

# 女性の心とカラダの健康を考える

女性だから、感じる生きづらさ

受講料  
無料

託児あり  
要事前申し込み

9/6  
(水)

**1 女性特有のストレスについて考える** 講師：岩田ひろみ NPO女性専門メンタルヘルス・ラボ さいたま代表

女性は、男性とはストレスの要因も感じ方も違います。女性のために開発されたフェミニストカウンセリングの現場から、事例をもとに一緒に考えます。

9/13  
(水)

**2 「聴く力&伝える力」快適なコミュニケーションのためのポイント!** 講師：新井久美子 NPO四つ葉の会統括コーディネーター 他

聴く(理解する)こと、話す(伝える)こと、どちらも人間関係を快適にするために必要な力です。楽しいゲームワークを通して、いつの間にか身につく体験をしてみませんか。

9/20  
(水)

**3 自宅で手軽にできるセルフケア～自分で自分を癒すコツ～** 講師：岸澤りょうこ「サロンフェイス」オーナーセラピスト、田中ゆみ「アロマカウンセリングLUOMU(るおむ)」代表

ちょっとした工夫で、気分を変えたり美容効果が得られたら嬉しいもの。気軽に取り入れられるセルフケアをご紹介します。

9/27  
(水)

**4 パーソナリティ障害とは?～男女差についても考えます～** 講師：岩田ひろみ、渡邊真理 NPO四つ葉の会広報コーディネーター

実は身近な人間関係に存在していることに気づいていない場合も多いものです。理解することで、不用にイライラすることがなくなります。

10/4  
(水)

**5 女性と家族～女性にとって家族とは～** 講師：岩田ひろみ

女性にとっての「家族」は、立場、役割、考え方が男性とは違うものがあります。社会的な背景も含め、ストレス要因になることが多いことも事実。女性としてのびのび生きるために。

※「NPO四つ葉の会」は「NPO女性専門メンタルヘルス・ラボ さいたま」の賛助会です。 ※単発受講ご希望の場合は、予めお申し出ください。

時間 10:00～12:00 | 会場 ウェスタ川越3階 研修室2・3 | 定員 40名 | 8/3(木) 9:00～ 受け付け開始(先着)

## お申し込み方法

申込書の必要事項を記入のうえ、下記いずれかの方法でお申し込みください。

5日以内にメール・FAXにてご連絡いたします。(窓口受け付け除く)5日以上連絡が届かない場合は、受信設定をご確認のうえ、お問い合わせください。

抽選受け付けは、定員に余裕のある場合に限り期間後も受け付けを継続いたします。

なお、受付開始日時よりも前にお送りいただきましたお申し込みは、無効となりますのでご注意ください。

### WEB

[www.westa-kawagoe.jp/course/](http://www.westa-kawagoe.jp/course/)  
申し込みフォームをご入力ください。  
※確認のための自動返信メールが届きます。

### 窓口

ウェスタ川越 1階 総合案内カウンター  
9:00 ~ 19:00 (点検日等の休館日を除く)

### MAIL

[entry@westa-kawagoe.jp](mailto:entry@westa-kawagoe.jp)  
※上記を受信できる環境設定をお願いいたします。

### FAX

049-249-1180

## お支払い手続き

お申し込みは、以下のいずれかの方法でおこないます。対象講座の種別については、表面をご確認ください。

### ■先着受け付けの講座

開講日に、会場入口にてお支払いください。受講証または受け付け完了のメールをご持参ください。

### ■抽選受け付けの講座

抽選結果の通知時に、振込口座をお伝えいたします。

一週間以内にご入金手続きをおこなってください。

ご入金確認の連絡をもって受け付け完了となります。

期限内にお手続きいただけない場合、お申し込みが無効となることがありますのでご了承ください。

※抽選受け付けで窓口支払い(現金支払い)を希望されるかたは、お申込時に明記してください。抽選結果と合わせ、お支払いに必要な番号を発行いたします。

※受講料無料の場合、お支払い手続きは不要です。

### お申し込みに関する注意事項

■公序良俗その他法令の定め反する行為等が判明した場合、受講をお断りする場合があります。なお、その場合に生じる損害について一切の賠償は行われません。

■講師の病気、台風・地震などの自然災害や不測かつ突発的な事態によって、休講する場合がございます。補講を行います。事情によって実施できないこともあります。

■個人情報、受け付けやその他の業務上必要と思われる事項、および次回以降のご案内のために利用し、個人情報保護に関する各種法令に基づき、適切な保護措置を行います。

■受け付け完了後のキャンセルはご遠慮ください。万が一、やむをえない事情によりキャンセルされる場合には、かならずご入金前にお手続きください。原則として、ご入金後の返金はいたしかねます。

■やむを得ない事情により、講師・内容等が変更になる場合がございます。講座中止を除き、ご入金後の返金はいたしかねます。

■こちらの講座は、託児サービスをおこなっております。

託児室をご利用のかたは、講座お申込時にウェスタ川越 1階 総合案内カウンターにて申込書・同意書をご記入ください。保護者のかたの署名が必要となりますので、メールや FAXでの受け付けはできません。締め切りは、講座開講日の一週間前となります。(先着順とさせていただきます。)対応人数に限りがありますので、ゆずりあってご利用ください。

※生後12ヶ月～未就学児を対象とします。

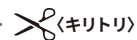
※託児室のご利用が発生した際には、運営より託児業者へ保育業務を発注いたします。その費用は、利用者負担にはなりません。業務契約や手配の都合上、キャンセルの場合はかならずご利用の三日前までにご連絡ください。



## ウェスタ川越

〒350-1124 埼玉県川越市新宿町1-17-17 / JR川越線、東武東上線「川越駅」西口より徒歩約5分 西武新宿線「本川越駅」より徒歩約15分  
講座お問い合わせ:049-249-1186 ※お電話でのお申し込みは承っておりません。

## 申込書



受け付け番号

受付日: 月 日

## 女性のためのココロとカラダの健康を考える

ふりがな		メールアドレス または FAX	
氏名		お住まい	市・区・町・村
TEL			

備考: