

2024  
10/29  
(TUE)

11/24  
(SUN)

両日とも  
同じ内容です  
講座後に  
交流会も開催！

子どもの発達が気になる女性を応援！



※ お子さんは講座に同席（何歳でも）もしくは  
フォーラム内保育室（2ヶ月～未就学児）でお預かりが可能です

# English & からだケア



子育て中も自分を大切にしている時間を！



子どもと離れる時間がなく  
自分の時間がなかなか持てない  
発達が心配だけど相談できる人がいない  
心身の不調が続いているけど休めない  
そんな女性を全力で応援します！！

ここで自分時間を作って  
英語のミニレッスンを楽しんだり  
ストレッチで自分をいたわりませんか？  
交流会では、同じような悩みを持つ  
仲間とのつながりも作れます。

**日時** 2024年10月29日(火)・11月24日(日) 10:00-10:45 (9:45 受付開始)  
10:45-11:30 交流会 (自由参加)

**会場** フォーラム (男女共同参画センター横浜) 2階セミナールーム2・3  
JR・横浜市営地下鉄「戸塚」下車徒歩5分

**参加費** ¥700 (当日会場でお支払いください)

**持ち物** お飲み物・動きやすい服装・筆記用具

**対象・定員** お子さんの発達が気になる女性 15人

**申込方法** 9月27日(金) 9:00より WEB申込フォームにて先着順

**企画実施** Happy and Refresh  
男女共同参画センター横浜 2024年度 公募型男女共同参画事業

Instagram



HAPPYANDREFRESH

お申し込みは  
こちらから



※ この事業は、男女共同参画センター横浜との協働事業として実施します。  
※ 荒天、天災等によって、本イベントは中止・延期・開催方法の変更をする場合がございます。ご了承ください。  
※ フォーラムは、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センター3館のうちの1つです。  
※ 提供された個人情報は、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。



## 講座内容

お子さんと一緒でも大丈夫！  
安心してご参加ください

- ・ 毎日使える英会話トレーニング
- ・ ストレッチと心のリラックス
- ・ 姿勢調整とセルフケア ※後で見返せる資料付き
- ・ 親子の気持ちが軽くなる全身遊び
- ・ 悩んだ時の相談窓口

講座後に交流会を予定  
(希望者のみ・予約不要)

## 講師紹介

いとう せつこ  
伊藤 節子

【経歴】子ども英会話講師  
公立小学校で10年  
磯子区の療育訓練会で12年指導中

【現在の活動】「発達ゆっくり凸凹さんも  
みんな英語Setsuko English Studio」代表

Instagram  
@setsuko\_english\_studio で  
毎朝子ども英語遊びライブ  
をしています！

英語で毎日を笑顔に♪



かわもと ひとみ  
川本 瞳

【経歴】理学療法士として19年勤務  
病院や整形外科、高齢者施設にて  
リハビリを指導  
ピラティスインストラクター

【現在の活動】男の子3人の母  
「Relearn Body (リラーンボディ)  
出張整体&身体づくり教室」代表

安心・安全な子育ては  
ママの心身のリラックスと  
身体機能の回復が大事！

自分の身体のケアから  
始めてみませんか？



## 団体よりメッセージ

Happy and Refreshは

お子さんの発達が気になり  
子育ての不安や悩みが多く  
自分時間を取ることが難しい女性に

「自分自身を見直す機会」  
「人と緩やかにつながる居場所」  
を提供する活動をしています。

日常の中に少しでも  
「Happyな時間」  
「Refreshできる時間」を  
作れますように！！



ふりはた ちかこ  
降籬 知加子

【経歴】幼稚園教諭・保育士  
地域の子育て支援に31年

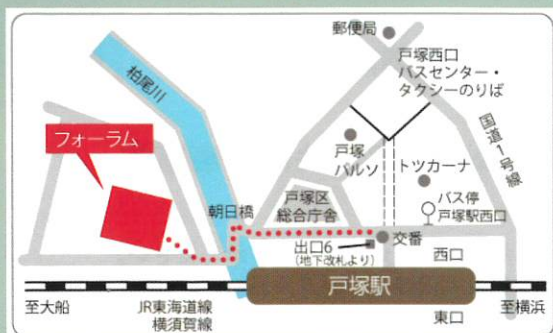
【現在の活動】中区子育て支援者  
親と子のつどいの広場  
シャーロックBABY本牧  
西区地域子育て支援拠点  
親子遊び講師として活動中！

忙しい毎日  
貴方は貴方自身をぎゅーっと  
してあげていますか？  
当日はそんな時間を  
過ごしましょう



## フォーラム フォーラム 男女共同参画センター横浜

〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町435-1  
○交通のご案内  
JR・横浜市営地下鉄「戸塚」下車徒歩5分  
※できるだけ公共交通機関をご利用ください



## 保育について

2ヶ月～未就学児はフォーラム内保育室「子どもの部屋」で  
お預かりできます(有料・先着順)  
申込フォームにご記入の上、イベント4日前までに  
TEL 045-862-4750 (9:00-16:30 木・日・祝日除く)へ  
お電話でお申し込みください。  
事前に保育士と話せるので安心して預けていただけます。

※経済的に困難な事情がある横浜市内在住・在勤・  
在学の方には、保育料が免除される制度があります。  
詳細はTEL 045-862-5052へお問い合わせください。

フォーラム 横浜

