

# 10代・20代女子のための ちょっと生きやすくなるカフェ

お菓子・飲み物付



自分自身を大切にして生きていくためのレクチャーとおしゃべり会です。  
話したくない人は聴くだけでも大丈夫。お好きな回を選んでご参加ください。

2024

1/26 [金]

18:30-20:30

## わたしの体はわたしのもの

講師: 東田美香さん(特定非営利活動法人キミノトナリ 代表理事)  
性的同意やパートナーとの関係、暴力やハラスメントからの身の守り方など



彼が避妊してくれない

セクハラや性暴力に  
悩んでいる

女だから我慢しなきゃ  
いけないの?

友だちの様子が心配

2024

2/16 [金]

18:30-20:30

## わたしの気持ちを大事にする

講師: 小川真美さん(女性のためのとまり木・リカバリートレーニングセンター「しおり」施設長)  
自分の気持ちやネガティブ思考との向き合い方、相手との距離感の保ち方など

親との関係が苦しい

自分に自信がもてない

人とうまく話せない

自分の気持ちがわからない



会場: エル・ソーラ仙台 大研修室(仙台駅前・アエルビル 28 階)  
対象・定員: 16 歳~29 歳の独身女性(お子さんのいない方)・各回 20 名  
参加費: 各回 500 円 \*当日受付でお支払いください

申込・問合せ

ホームページまたは電話・FAX でお申し込みください。

仙台市男女共同参画推進センター エル・ソーラ仙台 管理事業課  
TEL 022-268-8044 FAX 022-268-8045

仙台市青葉区中央 1-3-1 アエルビル 28 階 <https://www.sendai-l.jp/>  
主催: (公財) せんだい男女共同参画財団

イベントページ



\*お申込の際にいただいた個人情報は、本講座の事務連絡及び個人を特定しない情報として利用します。  
また、主催団体から関連講座等のお知らせをお送りする場合があります。