

1人で過ごしたくないなあ…

誰かに話を聞いてほしい…

ちょっと心が
疲れたかも…

そんな女性が、安心してゆったりリラックスできるスペースがオープンします。
飲み物も準備してお待ちしています。お気軽にお越しください。

女性支援員
による
プチ相談

くつろぎ
スペースで
コーヒータイム

令和4年度

女性のためのセーフスペース

イーブルーム

イーブル (EVEN(同等・公平)+ABLE(できる・可能))
+
ブルーム (Bloom(花などが咲く))

プチ講座で
日常に生かせる
ヒントを

ハンモックで
揺られて
みるのも…

お子さん連れOK
(託見なし)

日時

9/2(金)・10/14(金)・11/11(金)・
12/9(金)

いずれも午後1:30~4:30

予約不要
(プチ講座は要予約)

場所

イーブルなごや 2階 第1相談事業室など
(名古屋市中区大井町7の25)

対象

市内在住・在勤(学)の女性

料金

無料

問合

名古屋市スポーツ市民局男女平等参画推進室

☎052-972-2234 FAX052-972-4206

✉a2233@sportsshimin.city.nagoya.lg.jp

詳細は
裏面へ

主催：名古屋市

イーブルーム

ってどんなところ？

ふたつのフチ講座

こころとからだのリラックス

ストレッチや呼吸法などによって体を動かしながら、ほっとする時間を体験します

運動が苦手な方も安心して参加していただけます

日時 9/2(金)・10/14(金)
午後2:30～3:00

講師 イーブルなごや相談室 相談員

申込 インターネットの予約フォーム
<https://logoform.jp/form/mX9C/133865>

申し込みは
こちらから→



フチ相談

不安に思っていること、困っていることはありませんか？

専門の女性支援員がお聴きし、
気持ちの整理や、解決のためにサポートします

(お1人30分間)

フチ講座は
定員20名程度
空きがあれば
当日参加が
可能です

女性のための セーフスペース

くつろぎスペースでお茶を飲んだり、
ハンモックでゆったりしたり…
1人ひとりが自由に過ごすための
セーフスペースです

OPEN !

9/2・10/14・11/11・12/9
いずれも金曜日
午後1:30～4:30

自己理解 ×コミュニケーションを考える

私たちはみな、人と関わりあって生きています
仕事や生活の中にある人間関係の悩みへの対応について
2回の講座を通じて考えてみましょう

- ①11月 人間関係でつらくなるとき、あなたの中に何が起きているのかを知ろう
- ②12月 もっとわかりあうために、他者を知って自分をうまく伝えよう

日時 ①11/11(金)・②12/9(金) 11月、12月それぞれの
午後2:00～3:30 単独受講も可能です

講師 JUNO 代表 柴田朋子 (キャリアコンサルタント)

申込 インターネットの予約フォーム
<https://logoform.jp/form/mX9C/134200>

申し込みは
こちらから→



すぐに相談したい方は…

イーブルなごや相談室 「女性のための総合相談」をご利用ください

まずは、お電話でご相談ください

電話相談専用ダイヤル 052-321-2760
月・火・金・土・日 午前10:00～午後4:00
水曜日のみ 午前10:00～午後1:00
午後6:00～8:00

休室日：毎週木曜日(祝日の時は翌金曜日も休室)・
祝日・年末年始

交通案内

- 地下鉄名城線「東別院」駅
下車、1番出口から東へ
徒歩3分
- 市バス(金山26・昭和巡回
系統)「大井町」バス停前

