

脱・ルッキズム

just the way I am

わたしは私であらためし



SNSや街の広告、私達の日常会話には「かわいい」「キレイ」「かっこいい」「スタイルがいい」があふれています。そうでない自分、なんで自分はこうなんだろうと思っている人もいるかもしれません。自分の理想に向かって努力をするのもいいでしょう。でも、みんなが同じような努力をする必要はありません。勝手な「見た目の理想」を押しつけて、努力を強いる社会は、いい社会ではありません。

自分らしさを見出すためには、たくさん方法があります。今までと違う視点で、あなた自身が心地いいと感じる“あなた”について考えてみませんか？ 美味しいお茶などもご用意しています。

令和7年 5.23 fri. 18:30~20:30

Part1:ボディポジティブワークショップ

運動不足は怠けている証拠？不健康は自己責任？いいえ、そんなことはありません。一人ひとり違うからだや生き方。ワークショップを通して、あなたの身体の“ちょうどいい”を見つけましょう。

※後半に、ヨガをベースにしたボディワークを行います。動きやすい服装でお越しください。

ファシリテーター 大森 暁 (おおもりあき) さん

「My body My choice (わたしの身体はわたしのもの)」をコンセプトにした、フェミとクィアのがんばらないトレーニングスタジオ Body Maintenance Studio Ninaru代表。



Body Positive

<開催予告>

- Part2:ファッションワークショップ (令和7年度 秋開催予定)
- Part3:メイクワークショップ (令和7年度 冬開催予定)

●参加費: 無料 ●定員 15人 * 先着順*

●一時保育: 定員 10人 (1歳~就学前まで、要予約) 無料 締切5/15(木)まで

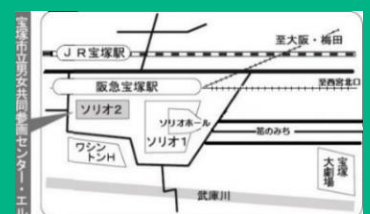
主催場所お申込

宝塚市立男女共同参画センター・エル 4/3(木)9:00~ 窓口、TEL、QRコードより受付開始

TEL:0797-86-4006



イベントページ



指定管理者 NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西 宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階 https://www.takarazuka-ell.jp/

※申込にあたってお預かりする個人情報は本講座以外の目的で使用することはありません。※駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください。