

こんにちは、mia forza(ミア・フォルツァ)です。

私たちは、DV やデート DV、いじめや性暴力など、
つらい経験をした女性たちのためのサポートチームです。
「mia forza(ミア フォルツァ)」とは、「私の力」「私の強さ」という意味です。
つらい経験をしたらからこそ、自分の力を再確認したり新しい力を育みながら、
笑顔や元気をとりもどしませんか？



「女性のためのセルフケア講座」9/19・10/10 開催のお知らせ

3つのなかから好きな講座を選べます(女性限定 定員各7名)

A	13:00~14:00	トラウマとストレスを和らげる「セルフケア体操」キャパシター
・はじめての方でもご高齢の方でも安心な体操です。動きやすい服装・飲み物持参でご参加ください		

B	14:30~16:30	座学で学ぶDV・性暴力被害女性の回復のための「セルフケア講座」
内 容		
9月19日(月・祝)	育った環境・子どもへの暴力の影響 ~わたしと子どもの安全・安心とは？	
10月10日(月・祝)	自尊心~わたしの力、再発見！	
・講座の最後に、短時間ですがセルフケア体操「キャパシター」も行います♪		

C	17:00~18:00	語り合いの場「ピアサポートグループ」
・こころを開ける、ゆったりほっこりした時間です		

〈参加対象〉

3つのプログラムは、DV・デートDV・性暴力・セクシャルハラスメント・ストーカー・いじめ・虐待・被災などの経験をした高校生以上の女性を対象としています。

「女性のためのセルフケア講座」は、特にDV・デートDV・性暴力の被害に遭った女性を対象としています。

〈会場のご案内〉

「仙台市青葉区上杉」で開催します。詳細は、お申込みの際にご案内いたします。

〈参加費〉

セルフケア体操：500 円
セルフケア講座：1000 円
ピアサポートグループ：500 円
当日会場でお支払いください。

〈お申込・お問合せ〉

メールにてお願いいたします。A. セルフケア体操、B. 女性のためのセルフケア講座、C. ピアサポートグループのうち参加希望のプログラムとお名前・年齢を明記ください。
miaforza.sendai@gmail.com
主催；mia forza
協力；NPO 法人レジリエンス、キャパシターインターナショナルジャパン、パープルリボンまゆら