

学ぼう

話してみよう

からだを動かしてみよう

怒らせたくないから
謝ってしまう…
このままでいいのかな

DVのこと
暴力の影響

怒りについて
境界線のこと

ベリーダンス体験
自分で選んでみよう

お茶やジュースを
飲みながら
ゆったりと

怒りを感じた時どうする？
対等な関係って？

私も言い返しているし…
対等なのかな？

叩かれていないから
DVじゃない？

いつも気を使って
びくびくして
いませんか

普段着で
OK

DVとは？

夫婦や恋人、好意を寄せた相手など、親密な関係にある人からの虐待をDVといいます。DVを表現する時に「暴力」という言葉が使われることが多いので、殴る・蹴るなどの身体的な暴力をDVと呼ぶのだと理解されがちですが、DVの本質は虐待で、相手の人格を尊重せず、相手を自分の思い通りに支配・コントロールすることです。
あなたが自分の気持ちより、相手がどう思うかで行動を決めていたり、一緒にいても安心できなかったり、いつもあなたが謝り、あなたのせいだと言われることが多いのであれば、DVにあたる可能性があり、対等ではない関係になっているかもしれません。

ベリーダンス体験

ベリーダンスの衣装であるヒップスカーフを選び、身につけ、簡単な踊りをワークショップで学んだ後、音楽に合わせて、楽しく皆で踊ってみましょう。上手に踊ることが目的ではありません。普段とは違った自分を演出することによって、ストレスの発散になります。身体を動かした後の、すっきりした感じを体験してみましょう。インナーマッスルを使うベリーダンスで身体を動かすことは、体調を整え、精神的な面でも効果が期待できます。



ベリーダンス講師：Sanaさん
・エジプシャンベリーダンサー・講師
・FTPマッドピラティスインストラクター
・Sana Bellydance class主宰

電話、持参（下記申込書に記入）または電子申請
（下記二次元コード）によりお申込みください。

お申込み 方法

お申込みは

2月19日（水）正午まで

（定員になり次第締め切り）

※保育の締め切りは、2月13日（木）正午まで



◆ 参加申込み・お問合せ

With You さいたま
（埼玉県男女共同参画推進センター）

〒330-0081 埼玉県さいたま市中央区新都心2-2
JRさいたま新都心駅より徒歩5分、JR北与野駅より徒歩6分

☎ 048-601-3111

FAX 048-600-3802



◆ 委託団体

特定非営利活動法人パープルネットさいたま
<https://purple-net.jimdo.com/>

◆ 協力団体

一般社団法人彩の国思春期研究会
kokokaraねっと埼玉



2025年2月23日（日）With You さいたま開催 女性のためのセミナー&グループ相談会

参 加 申 込 書

本人の情報

ふりがな 年齢

氏 名

歳

住所（市町村名、さいたま市の方は区まで）

連絡先電話番号

保育の情報

保育の希望 あり ・ なし

お子様の名前 年齢 アレルギー アレルギーの種類

ふりがな

あり ・ なし

歳 か月

ふりがな

あり ・ なし

歳 か月

ふりがな

あり ・ なし

歳 か月

・ 生後6か月から小学校3年生までのお子様をお預かりします。お子様のお名前（ふりがな）・年齢（月齢）・アレルギーの有無をお知らせください。
・ 保育料 お子様一人につき300円をセミナー当日にお支払いいただきます。
・ 保育申込締切 2月13日（木）正午まで
※申込多数の場合は、お預かり出来ないことがあります。
保育サービス利用案内をご確認の上、ご来場ください。

預かりした個人情報は、本講座の運営のためだけに使用し、他の目的で使用することはありません。