

♥ がんばっているあなたのための ♥

「女性のこころとからだを考える講座」

— 全 3 回 —

女性が抱えるさまざまな心と体の健康について一緒に考えてみませんか。
また、自分の体を知り、健やかな生活を送るために自分でできる簡単な体のケアにもトライ!

【日時】 2012. **1/24・31・2/7**(火曜日)

13時30分～15時30分

第1・2回

1/24・31 (火)

会場：プラザおでって
3階 大会議室

「年齢に応じて変化する女性のこころとからだ」①・②

講師：佐々木 由佳さん
(岩手県立中央病院 精神科長)

第3回

2/7 (火)

会場：プラザおでって
4階 リハーサル室

「自分の体を知って、うまく付き合おう！」

講師：竹森 茂子さん
(「女性のからだ自立教室」主宰)



*軽いストレッチ体操を行いますので、運動のできる服装でご参加ください

対 象 概ね30代後半～50代の女性 (原則、全回参加できる方)

定 員 20人

参 加 費 受講料無料

申込方法 **12月20日(火) 10時から、電話(604-3303)にて先着順に受け**

● 申込み・問い合わせ先

もりおか女性センター(本館) 電話 019-604-3303

〒020-0871 盛岡市中ノ橋通 1-1-10 プラザおでって 5階 <http://mjc.sankaku-npo.jp>

もりおか女性センター指定管理者：NPO法人 参画プランニング・いわて

*専用の駐車場はありません。プラザおでって地下駐車場および近隣の有料駐車場をご利用ください。

主催：盛岡市、もりおか女性センター