

## 「女性のこころとからだ講座」

# 自分の体と向き合って、 ココロとカラダほぐしレッスン!

女性が抱えるさまざまな心と体について一緒に考えてみませんか？  
自分の体を知り、体の声に耳を傾けてみると心の声も聞こえてくるかも…  
ちょっと体をほぐしリラックスしましょう！

\*日 時：**9月12日(水)・18日(火)** (2回連続講座)  
**13時30分～15時30分**

\*会 場：プラザおでって4階 リハーサル室 (盛岡市中ノ橋通 1-1-10)

### ●●● 内 容 ●●●

- ① 9/12(水) 「私のからだは私のもの 自分のからだを知っていますか？」
- ② 9/18(火) 「自分のからだを知って、こころもリラックス！」

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も行いますので、動きやすい服装でご参加ください

\*受講料：無料

\*対象・定員：女性 ・ 15人

\*申込方法：**8月21日(火) 10時から**

電話(624-3583)にて先着順に受付

### 託児あり

(要予約) 先着5人

- ・有料(子ども1人につき1回500円)
- ・6カ月から未就学の子ども

### ● 申込み・問い合わせ先

もりおか女性センター(別館) 電話 019-624-3583

〒020-0878 盛岡市肴町 2-8 <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

主催：盛岡市、もりおか女性センター

\*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。