

「働く女性のための ころとからだ講座」

がんばりすぎていませんか？

カラダをほぐしココロも元気！

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！

《2 回連続講座》

日時：**9月12日(水)・18日(火)**

18時30分～20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：働いている女性 ・ 15 人

*託 児：有料（子ども1人につき、1回500円）
対象は、6 カ月から未就学の子ども
先着 5 人まで受付

*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

● 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。