

【女性のこころとからだ講座 Part II】

寒さに負けないからだをつくる

～こころもからだもほっこり暖か～



2日連続講座

寒さで体はガチガチ、気持ちも沈みがちになっていませんか？
自分の体と向き合い、うまく付き合っていくためのケアを学び心も体もリラックス！

2月8日(土)

13:30～15:30

「からだの声を感じて、
ボディケアを学ぼう」

2月9日(日)

13:30～15:30

「寒さと付き合う
からだづくり」

講師：竹森 茂子さん

(「女性のからだ自立教室」 主宰)

※簡単な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。

会場：プラザおでって4階 リハーサル室

受講料：無料

対象：女性

定員：15人 ※原則、連続2回出席できる方を優先

託児付：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。

申込み：**平成26年1月21日(火) 10時**から **電話 624-3583** にて先着順に受付



問合せ先 **もりおか女性センター (別館)**

〒020-0878 盛岡市肴町2-8 電話&FAX 019-624-3583

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