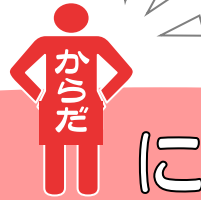




女性のこころとからだ講座



こころ



からだ

と に元気を+



プラス

ストレス発散 作戦

年齢を重ねたり、ライフサイクルが変化することで、女性のからだにはさまざまな不調が訪れる場合があります。また、日々の生活の不安やストレスが体に悪影響を与えることもあります。女性が心も体も健康で過ごせるように、自分の体の変化について学び、仕事や家事の合間にできる簡単なストレッチで、ストレスを発散してみませんか？

<日 時> **9/26 (土) 13:00~16:00**

{ *座学：約2時間
*ストレッチ：約45分

<場 所> プラザおでって3階 大会議室

<対象・定員> 興味のある女性・20名

<託 児> 6カ月から未就学の子ども。定員5人。
有料(子ども1人につき500円)
8/24(月)10時~9/17(木)17時まで
☎(019-604-3303)にて受付

講師

盛岡医療生活協同組合
川久保病院 内科医(女性外来担当)

かとう みゆき
加藤 幸 さん

盛岡医療生活協同組合
メディカルフィットネス La・La
トレーナー

やまもと のりこ
山本 則子さん

<講座申込>

8/24(月)10時から、

☎(019-604-3303)にて先着順に受付

※定員になり次第締め切り

※当日は軽いストレッチを行いますので、動きやすい服装でお越しください。

<問合せ・申し込み先> もりおか女性センター 本館

〒020-0871 盛岡市中ノ橋通1丁目1-10 プラザおでって5F ※毎月第二火曜日は休館日

TEL: 019-604-3303 FAX: 050-2013-4750 HP: <http://mj.c.sankaku-npo.jp/>

指定管理者: NPO 法人参画プランニング・いわて

