

働く女性のこころとからだ講座

心も体も  
ホッかホッか

# オープン マインドに

—こころとからだ—

簡単なストレッチヨガを  
取り入れたリラクセス講座です。

頑張りすぎていませんか？

自分の体調より家族のことを優先して、我慢したり放置してしまいがちな女性。  
日々の生活から少し離れ、体をほぐしリラックスさせながら自分自身と向き合い、  
心と体について一緒に考えてみましょう！

## 1回目

11月22日（火）18：30～20：30

からだから私を探せ！  
～からだは何でできているの？～

## 2回目

11月29日（火）18：30～20：30

こころはどこだ!?  
からだはどうだ!?

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丁目1-10）

対 象：働いている女性（※2回出席出来る方）

定 員：15人

受講料：無料

託 児：有料（子ども一人につき、1回500円）  
※6ヶ月から未就学の子どもが対象・先着5人

申込み：10月18日（火）12：00から  
電話 **(019-604-3303)** にて先着順に受付

### 【講師】

たけもり しげこ  
竹森 茂子さん  
「女性のからだ自立教室」主宰

### 【お問い合わせ】

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）  
〒020-0871 盛岡市中ノ橋通1丁目1-10 プラザおでって5階  
TEL：019-604-3303 FAX：050-2013-4750 HP：<http://mjc.sankaku-npo.jp/>