女性のこころとからだ講座

自分のからだを見つめてみよう！
からだの声を聞いてみよう！

託児付き

ちょっと一息ついて、自分のからだと向き合ってみませんか？
からだとこころを自分で守ることを学びます。
ストレッチ等の実践とリラックスしながら“からだのおしゃべり会！”

講師：竹森　茂子さん
（「女性のからだ自立教室」主宰）

日　　時：平成 **31** 年 **1** 月 **19** 日（**土**）
13:30～16:00
会　　場：プラザおでって 4 階　リハーサル室
対　　象：テーマに関心のある 30 代～50 代の女性
定　　員：15 人
受 講 料：無料
託　　児：有料（子ども 1 人につき、500 円）
対象は、生後 6 カ月から未就学の子ども
先着 5 人　＊申し込み時に要予約
申込方法：平成 30 年 12 月 4 日（火）12:00 から
電話(604-3303)にて先着順に受付

【お問い合わせ先】
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/