

女性のこころとからだ講座



からだから見えてくるもの

～がんばりすぎていませんか？～

(昼/夜 各全2回)



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！

第1回 7/23 (火) 「自分のからだと向き合ってみましょう！」

第2回 7/30 (火) 「こころとからだの力を抜いてリラックスしましょう！」

●**昼の部** 13時30分 ～ 15時30分

●**夜の部** 18時30分 ～ 20時30分



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

対象：女性

定員：昼・夜 各15名

受講料：無料

託児付：有料

(子ども1人につき、1回500円)
対象は、6ヵ月から未就学の子ども。
昼・夜 各5人まで。

申込み：6/25 (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