

“冷え”が気になる
あなたに…

女性のこころとからだ講座



あたた

冷えるからだを温めよう

からだの不調の一因となる冷えの症状を和らげるための方法について学びます。
自分のからだへの意識を高めるとともに、気持ちも前向きになるよう、
こころもからだも温めてみませんか。

日 時：平成 30 年 1 月 13 日（土）、20 日（土）

13 時 30 分～15 時 30 分 【全 2 回】

場 所：プラザおでって 4 階リハーサル室、他

対 象：おおむね 30 代から 50 代の女性

定 員：15 名

参加費：300 円

託 児：6 か月以上未就学児まで 定員 5 人

有料（一人につき 1 回 500 円）

※12 月 22 日（金）17 時締め切り

申込方法：11 月 21 日（火）12 時から、

019-604-3303 にて先着順に受付

定員に達し次第、締め切り

【第 1 回】

1 月 13 日（土）

『からだ冷えてませんか？
—気持ちいいからだを目指そう—』

講師：竹森茂子さん
「女性のからだ自立教室」主宰

【第 2 回】

1 月 20 日（土）

『からだの中から温める
～味噌玉を作ってみよう』

講師：齊藤洋美さん
食育インストラクター、
岩手県農協中央会家の光 講師

●問い合わせ・申し込み先

もりおか女性センター 〒020-0871 盛岡市中ノ橋通 1-1-10 プラザおでって5階

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

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

