

心も身体も女子力♥アップ!



なんとなく不調を抱えながらも、仕事や家事、育児などを優先して、ついつい自分のことが後回しになっていませんか？女性が生涯健康で心地よく過ごすために、自分の心と身体にしっかりと向き合ってみましょう！今回は、学びと癒しのスペシャルな講座ですよ♡

平成30年
1月24日・31日(水)

時間：10時～12時

会場：さんかくプラザ
(郡山市男女共同参画センター)

女性ホルモンと心と身体の変化。
一体何が起きているの？

1/24

女性の健康と幸せ

助産師・保健師

宗形 初枝 さん



ゆ〜ったりとした動きと
呼吸でリラックス♡

1/31

ヨーガセラピーで
リラックス

(一社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士・教師

日下部 晶子 さん



- ◇対象：女性
- ◇定員：30名(先着順)
- ◇持参物：ヨガマットまたは大判のバスタオル(31日のみ)
- ◇申込〆切：平成30年1月17日(水)まで ※定員になり次第締切
- ◇託児：あり 15名(1歳～就学前)
※お昼寝用バスタオルをご持参ください。
- ◇申込方法：窓口・電話
- ◇受付時間：8時30分～17時15分(第3日曜を除く)

—お問合せ先—

さんかくプラザ

郡山市男女共同参画センター

(公益財団法人郡山市文化・学び振興公社)

〒963-8876

郡山市麓山二丁目9-1

TEL024-924-0900

「生と性を考える講座」申込用紙

ふりがな	年代	代	電話番号
氏名	託児	なまえ(ふりがな)	
		年齢	
		歳	ヵ月
		歳	ヵ月

※個人情報は受付名簿作成のために使用します。目的以外に使用することはありません。