

ココロとカラダをリフレッシュ セルフケア講座

ココロとカラダはつながっています。仕事や家事育児、介護など慌ただしく過ごす日々の中で、知らず知らずのうちに疲れを溜めていませんか。

ココロを健康に保つ方法や、肩こり・腰痛、目の疲れなどを軽減する方法を知り、毎日を健やかに過ごしましょう。

6月30日(月)、7月7日(月) 午前10時～正午

6/30
(月)

ストレッチと呼吸でココロとカラダをもっと元気に！

いけばた ひろこ

池端 裕子 さん (株式会社ウェルネスヒロ代表取締役)



7/7
(月)

東洋医学からみたココロとカラダのメンテナンス

れい さん (ウィメンズセンター大阪 鍼灸師)



■ 定員・対象 各回20名 女性(2回とも参加の方優先)

■ 会場 モアいずみ研修室 (和泉シティプラザ北棟4階)

■ 申込 6月6日(金)から定員に達するまで電話・FAXにて受付

(午前9時から午後5時15分 土・日・祝日も可)

■ 保育 1歳半以上、就学前までの子ども (先着順、保育料無料) ※保育申込締切日 各回3日前まで

■ 申込先・問い合わせ モアいずみ (和泉市男女共同参画センター)

TEL 0725-57-6640 FAX 0725-57-6643

モアいずみHP

<https://moaizumi.com>

※ FAXの場合は裏面の申込書をご利用ください。

↓WEB申込みはこちらから



いけばた ひろこ
池端 裕子さん

(株式会社ウェルネスヒロ代表取締役)

「体と心の健康づくり、仲間づくり、幸せ人づくり」をコンセプトに現在6歳児から97歳まで健康体づくり運動、ジャズダンスの指導をしながら各地で運動、メンタル、栄養など健康全般に関する研修会、講演などを行う。ジャズダンスでは数々の舞台、イベントに出演。趣味は旅行とショッピング。

れいさん

(ウィメンズセンター大阪 鍼灸師)

中学・高校の国語教員を経て、30代半ばに鍼灸・マッサージの道へ。病院や治療院、介護施設など勤務の後、現在はウィメンズセンター大阪に在職。心に寄り添い、体を癒せる治療を日々研鑽中。

モアいずみ(和泉市男女共同参画センター)について



和泉市男女共同参画センター(モアいずみ)は、社会のあらゆる分野に男女がともに参加参画することができる男女共同参画社会づくりを推進するための拠点施設です。

利用時間 窓口業務 9:00~17:15 研修室 9:00~22:00

休館日 年末年始(12/29~1/3)

モアいずみ(和泉市男女共同参画センター)の保育について

モアいずみの講座では、一時保育のサービスを利用することができます。

1歳半以上、就学前までの子ども(先着、保育料無料)が対象です。 ※一部対象外の講座もあります

保育
無料

← チラシ・ポスターの
このアイコンが目印です



※じゃんけんポンはモアいずみ登録団体です

保育は
保育サポーターグループ
※じゃんけんポン
が担当します



FAX申込書 モアいずみ宛 (FAX) 0725-57-6643

「ココロとカラダをリフレッシュ セルフケア講座」

| | | | | |
|------------|--------------------------------------|-----|--|-------|
| ふりがな 氏名 | | | | ()歳代 |
| 住所 | 和泉市 ()町 / 和泉市外 ()市 | | | |
| 電話番号 | | FAX | | |
| 保育 | 保育希望の方は、こちらにお子さんの名前(ふりがな)・月齢をご記入ください | | | |

※お申込みにあたってお預かりする個人情報、本事業以外の目的で使用することはありません。

モアいずみ (和泉市男女共同参画センター)

〒594-0041 大阪府和泉市いびき野五丁目4番7号

南海泉北線「和泉中央」駅より徒歩約3分
駐車料金は2時間まで無料、以降30分毎に100円

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

