

からだほぐし☆ストレッチ



ストレスの多い日々の中で、からだやこころは気がつかないうちに緊張したり、かたくなっていたりします。少しだけ時間をとって、癒しのボディワークで、からだに寄り添ってみませんか。



講師

Brisa (ブリーザ) 主宰
甲南女子大学文学部 非常勤講師

栗岡 多恵子

H25 年

① 11月18日 (金)

② 11月25日 (金)

[各 10:00~12:00]

日程

- ☆ 場 所 宝塚市立男女共同参画センター
- ★ 対 象 テーマに関心のある方 20人 (*2回出席できる方優先)
- ☆ 参加費 無 料 ★ 動きやすい服装でご参加ください。
- ★ 持ち物 バスタオル・飲み物
- ☆ 保 育 10人 (1歳~就学前まで) 無 料 (要予約・先着順)
- ★ 申込み 12月3日(月) 9:00 ~ 電話または窓口で
宝塚市立男女共同参画センター (*12/29~1/3 休館)

主 催：宝塚市立男女共同参画センター・エル

宝塚市指定管理者

NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西

宝塚市栄町 2-1-2 「ソリオ2」 4 階

電話：0797-86-4006 FAX：0797-83-2424

<http://www.takarazuka-ell.jp/>

(駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください)

