



# こころとからだ 癒しのボディワーク

全2回

12月10日（火曜日）午前10時30分～午後0時30分  
12月17日（火曜日）午前10時30分～午後0時30分

私たちは気づかないうちにストレスを抱え、こころもからだも緊張したり硬くなったりしています。

自分と向き合いからだの声に耳を傾け、心地よい時間を過ごしませんか。アロマテラピーや呼吸法などでこころとからだをときほぐします。



- ☆講師：栗岡 多恵子さん(Brisa ブリーザ主宰、リラクゼーション・ボディワーカー)
- ☆定員：女性のみ25人(申込順)
- ☆参加費：無料
- ☆動きやすい服装(スカート・ジーンズ不可です)、水分補給のための飲み物、バスタオル
- ☆一時保育：無料(申込順)生後6か月～就学前まで(要予約)  
保育人数：年齢により2人～6人、締切日：12月6日(金)
- ☆申込み：電話・FAX・E-mailで

<問い合わせ・申込先>

寝屋川市立男女共同参画推進センター  
「ふらっと ねやがわ」

〒572-0084 寝屋川市香里南之町 16-15  
(JAビル香里4階)

電話：072-832-5580

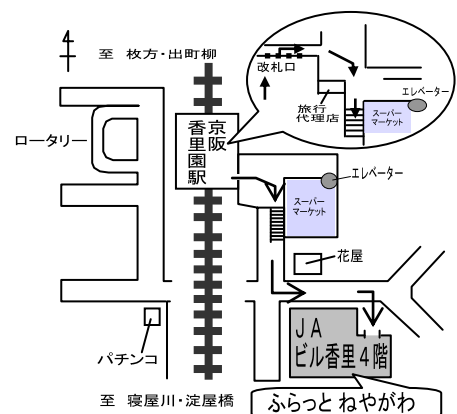
FAX：072-802-8350

E-mail：flat@office.city.neyagawa.osaka.jp

開所時間：午前9時～午後9時

(日曜日・祝日は午後5時30分まで)

休所日：第2日曜日・年末年始



京阪香里園駅より徒歩2分  
☆駐車場はありません

