

8/3(月)

9:00より

申込開始

ココロ・カラダと対話する ボディワーク



「新型コロナウイルス」の影響で、ストレスや心身の不調を感じていませんか？
「ボディワーク」は、カラダに気づきを与え、ココロを変化させる方法です。
この講座では、イスやタオルを使ってリラクゼーションを中心に行います。
ご家庭でもできる「セルフケア」も教えていただけます！
溜まった疲れをリフレッシュしませんか？

- ◆日時 2020(令和2)年 **9/4 (金) 14:00-15:30**
- ◆会場 **川西市男女共同参画センター
市民活動センター
(パレットかわにし内)**
- ◆定員 女性 10人
- ◆参加費 300円
- ◆持ち物 水やお茶などの飲料水、タオル(約80×30cm)
※動きやすい服装と靴でお越しください(スカート不可)
- ◆保育 無料、先着5人(1歳半～就学前まで)
8/28(金)17:00までにご予約ください

- ◆講師 くりおか た え こ
栗岡多恵子さん



宝塚歌劇団退団後、クリオカジャズダンススタジオ主宰を経て、栗岡式ボディワークを創める。「アロマセラピーや呼吸法などを取り入れたリラクゼーションのための身体ほぐし」や「きれいな姿勢を保つためのウォーキング」などを取り入れた栗岡式ボディワークを展開中

- ◆Brisa プリーザ主宰
- ◆リラクゼーション・ボディワーカー
- ◆四條畷学園大学看護学部看護学科 非常勤講師
- ◆AEAJ 認定アロマセラピーアドバイザー
- ◆AEAJ 認定アロマハンドセラピスト
- ◆公益社団法人日本心理学会認定心理士
- ◆インド中央政府公認ヴィヴェーカナンダ・ヨーガ研究財団
ヨーガ・インストラクター、ヨーガ・セラピスト

※「新型コロナウイルス感染症」の状況によってはオンラインでの実施に変更することがございます。何卒ご了承ください。

主催／問合せ／申込み

川西市 男女共同参画センター・市民活動センター (川西市小花 1-8-1)
【TEL】072-759-1856/1826 【FAX】072-759-1891 【E-mail】info@gesca-kawanishi.jp

当センターでは「新型コロナウイルス」拡大防止対策として、マスク着用や入館時の手洗いや消毒などのご協力をお願いいたします。発熱や体調不良のある方は、入館をご遠慮ください。

メールの申込みは
こちらから↓



申込日： 年 月 日

「ココロ・カラダと対話するボディワーク」 申込み (FAX:072-759-1891)

お名前	ふりがな	年齢	歳代
連絡先	電話	Mail	
	住所		

保育のお申込み (1歳半～就学前までのお子さんが対象、無料、先着5人まで) ※ 8/28(金)締切

お子さんのお名前	ふりがな	性別	歳	か月
お子さんのお名前	ふりがな	性別	歳	か月
注意事項	<p>★ <u>利用に際してのお願い</u></p> <ul style="list-style-type: none">・講座開始の10分前から受付を始めます。時間にゆとりを持ってお越しください。・当日のお子さんの体調や状況により、お預かりできない場合があります。ご了承ください。・おもちゃ、お菓子、ジュースなどの持ち込みはご遠慮ください。・欠席される場合は、キャンセル待ちの方へのチャンスにつながりますので、すぐにご連絡ください。 <p>★ <u>当日の持ち物 (すべて記名して、1つにまとめてご持参ください)</u></p> <p>着替え、パンツ・オムツセット、水筒(お水またはお茶)、タオル、ビニール袋(汚れたものを入れる用)</p>			

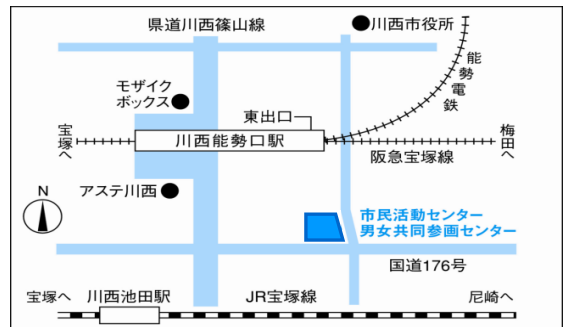
※お預かりする個人情報、本事業運営上の目的以外で使用することはありません。

主催/申込み/会場

川西市男女共同参画センター 市民活動センター

【住所】川西市小花1-8-1
【TEL】072-759-1856/1826
【FAX】072-759-1891
【E-mail】info@gesca-kawanishi.jp
【平日】9時～20時
【土日祝】9時～17時
【休館日】毎月第4日曜日 および
年末年始(12/29～1/3)

申込みメールはコチラから↓
(メール作成画面にリンクしています)



- ・阪急電鉄・能勢電鉄「川西能勢口」東改札口から南へ100m
- ・JR「川西池田」から東へ500m

LINEで友だち登録をすると講座などの案内を受取る事が出来ます。
登録方法は、右の二次元コードを読み取る
又は「@gxl3682k」を検索してください。



友だち追加は
こちらから!

川西市市民活動センター・男女共同参画センターは、平成22(2010)年4月1日より特定非営利活動法人市民事務局かわにしと株式会社ジョイン川西とのコンソーシアムによる指定管理者が管理運営しています。