

もっと知りたい 私のこころとからだ

～ありのままの“自分”でいるために～



日々、家事、育児、介護、仕事に追われ、
自分のこころとからだのこと、忘れていませんか。
私（女）のからだは、私のもの！
生涯にわたる健康を、私自身が決める。
ふだん何気なく過ごしている毎日を、ちょっと一息…。
こころとからだもリラックス、癒し時間を一緒に過ごしてみませんか。

①

9月24日(水)

私らしさと
私のこころ
フェミニストカウンセラー 堺
加藤 伊都子さん

②

10月2日(木)

私のからは
私のもの
里の家主宰
赤松 彰子さん

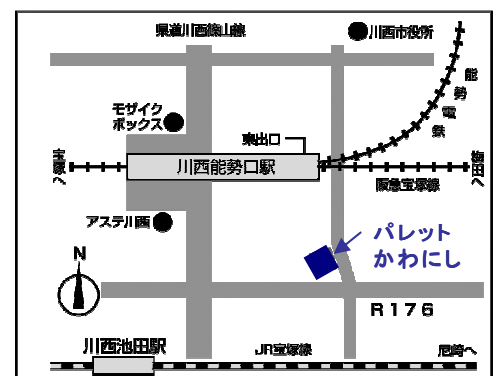
③

10月8日(水)

ウォーキングエクササイズで
なりたい私になる
万舞踊家
大重 美幸さん

当日は、運動しやすい服装、
靴で、タオル、お茶又は水
をご持参ください。

- ◇時間 午前10時～正午
 - ◇対象 女性
 - ◇定員 先着30人
 - ◇保育 先着10人 1歳半以上、就学前
- 9月17日(水)までに予約を
- ◇申込み 9月2日(火)午前9時から TEL または FAX で
川西市男女共同参画センター
川西市小花1-8-1(パレットかわにし)
TEL 072-759-1856 FAX 072-759-1891



申込み 9月2日(火) 午前9時～

こころとからだの講座 受講申込書

F A X 0 7 2 - 7 5 9 - 1 8 9 1

名 前	ふりがな
住 所	〒
電 話 番 号	
F A X	

一時保育（1歳半以上、就学前）を申し込まれる方は以下もご記入ください。

子 ども の 名前と年齢	ふりがな	歳 月
	ふりがな	歳 月
* 一時保育の持ち物・・・着替え、おむつセット（替えパンツ）、水筒、タオル （おやつ、おもちゃは持ってこないでください） * 当日15分前には来館ください		

※（申し込み時点での子どもさん年齢をご記入ください）

キャンセルのときはできるだけ早く電話してください

T E L 0 7 2 - 7 5 9 - 1 8 5 6