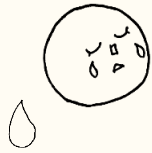


今日からはじめる

ころとからだの
自分ケア参加費
無料
(一時保育あり)

最近ちょっと調子が悪い、なんとなくしんどい...。
でもお医者さんに行ったりするほどでもないし...。
そんな時にトライできる“ころとからだの自分ケア”。
体はもちろん、心が疲れているときも、早めにやると効果あり！

日々の生活をちょっと振り返り
心身ともにリフレッシュする方法を学びましょう。



～持ち物～

タオル/飲み物

※伸縮性のある
動きやすい服装
でお越しください

令和5年 1/16・1/23・1/30
毎月曜日 各13:30～15:00 [3回連続講座]

<各回のテーマ>

テーマに関心のある方 15人


★先着順★

全回参加できる方優先

一時保育10人 無料

1歳～就学前まで 要予約
保育メ切 1/10(火)

毎回ヨガをベースとした体ほぐしと、テーマに沿った座学を行います

1/16(月)	ストレスへの気づき
1/23(月)	体のセルフケア 
1/30(月)	心のセルフケア 



講師：助産師 小山助産所 代表/伊丹市助産師会 会長 小山 千里さん

公益財)田附興風会北野病院、真美助産院勤務を経て、2015年阪急伊丹駅前に小山助産所開業。日本マタニティ・ヨガ協会 ベーシックインストラクター。「へそからへそへいのちをつなぐおてつだい」をテーマに、妊娠中から育児、予期しない妊娠、思春期、更年期まで、女性のあらゆるライフステージを通して寄り添い、相談ケアを行う。双子を含むの4男の母。

お申込み

12月5日(月)9:00～ 電話、窓口へ

主催 宝塚市立男女共同参画センター・エル



0797-86-4006

指定管理者 NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西

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

宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階

※第2日曜および年末年始(12/29～1/3) 休館

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