

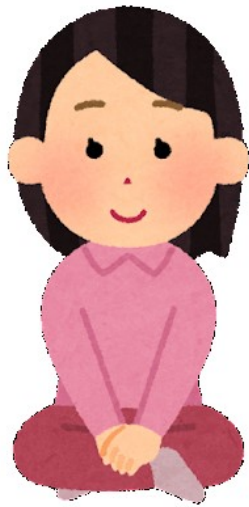
保育あり

カラダをゆるめて心もゆったり

～がんばりすぎる、気をつかいすぎる あなたへ～

令和6年3月26日(火) 午前10時～正午

毎日、忙しく過ごす中で、心身の不調を感じることはないですか。更年期のホルモンバランスの影響や、生理痛や生理不順など女性特有の不調はないですか。体の不調は心にも影響を及ぼすことがあります。この講座で ALOHA HEALING YOGA™ を体験して、体をゆっくりゆるめて心をはぐしてみませんか。そして、自分自身をケアすることの大切さを学んでみませんか。



ALOHA HEALING YOGA™とは？

子供と女性に対する暴力防止の分野で長年活動してきた森田ゆりさんが2013年にハワイ島で開発した、心と体に優しいYOGAです。ゆったりと深い呼吸をしながら、やさしいポーズで骨盤、背骨を調整、筋肉もほぐしていくので、体のかたい人でも行うことができます。

講師

柳谷和美さん

おやこひろば桜梅桃李代表/心理カウンセラー

ALOHA HEALING YOGA™認定リーダー

- <対象> 女性
- <定員> 20人(多数の場合は市内在住、在勤、在学の方を優先して抽選)
- <保育> 1歳から就学前の幼児15人(多数の場合抽選)
- <手話通訳> あり
- <費用> 無料
- <申込締切> 3月18日(月)必着
- <会場> 吹田市立男女共同参画センター・デュオ

※ 申込方法などの詳細につきましては、裏面をご覧ください。

主催 吹田市

●申込書（郵便・FAX兼用）

講座名	カラダをゆるめて心もゆったり ～がんばりすぎる、気をつかいすぎる あなたへ～		
名前	フリガナ	年代	歳代
住所	〒	電話番号	()
保育の希望	(有・無)	手話通訳の希望	(有・無)
保育ありの場合	子供の名前(フリガナ) ()歳()か月 アレルギーの有無(有・無)	子供の名前(フリガナ) ()歳()か月 アレルギーの有無(有・無)	
この講座を知ったきっかけ	市報すいた・ちらし・吹田市ホームページ・その他()		

※ ご記入いただきました個人情報につきましては、当事業以外の目的には使用いたしません。

<申込締切>

3月18日(月) 必着

<申込方法>

電子申込システム、電話または、上記必要事項を記入の上、郵便、Eメール、FAXで、男女共同参画センターまでお申込みください。

<申込先・問合せ先>

吹田市立男女共同参画センター・デュオ
住所：〒564-0072 吹田市出口町2番1号
TEL：06-6388-1451
(午前9時～午後5時30分 ※祝日は休館)
FAX：06-6385-5411
MAIL：duo-koza@city.suita.osaka.jp

おすすめ!
受講決定通知が
早く届きます!

電子申込はこちら




<備考>

- * 駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
- * 子供をつれて講座を受講することはできませんので、ご了承ください。
- * 申込結果は締め切り後、郵送またはメールでお知らせします。

JR吹田駅(東改札北出口)、
阪急吹田駅(東改札口)から徒歩10分