

お疲れ女子のココロとカラダを Refresh !

働き女子応援講座

仕事に、家庭に、プライベートに・・・日夜奮闘されている女性におススメ
2回連続講座。

1回目は人気のフットケア体験講座で「カラダ」に癒しを、2回目は幸せへのきっかけづくりとして「ココロ」に効くコミュニケーション講座を開催します。

	とき（平成 28 年）	内 容
第 1 回	1 月 31 日（日） 13：30～15：30	フットケア体験講座「足は第 2 の心臓」  講師：爲石 真理子さん 社会医療法人清風会 日本原病院看護部長 NPO 法人日本リラクゼーション協会公認講師 足のむくみの原因と改善方法（セルフリンパドレナージュ）や 「あしんこ体操」「足育エクササイズ」を行います。 ※動きやすい服装でお越しください
第 2 回	2 月 7 日（日） 13：30～15：30	～幸せの種のみつけ方～ ハッピーコミュニケーション体験講座  講師：中川 真弓さん 一般社団法人 パフォーマンス教育協会 認定エグゼクティブパフォーマンスインストラクター 「ふたつの幸せ」を知り、ワークを通して「毎日楽しい！」「今日も明日もうまくいく！」と思える幸せの種を見つけよう！

【と こ ろ】 津山男女共同参画センター「さん・さん」(アルネ・津山5階)

【定 員】 20 人（先着順・連続受講できる女性）

【申込方法】 ①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤託児の有無を電話、FAX、メールまたは直接お申込みください。

【申込締切】 1 月 22 日(金)

【申し込み・問い合わせ先】

津山男女共同参画センター「さん・さん」

津山市新魚町 17 アルネ・津山 5 階

TEL：31-2533 FAX：31-2534

(火曜日・祝日 休館)

E-mail：sun-sun@city.tsuyama.okayama.jp