

参加費無料



働く私のセルフケア

# 心とカラダをときほぐす ふたりヨガ体験



忙しい毎日のなか、運動したほうが良いのはわかっているけれど・・・と、お悩みのアナタに。二人ヨガと呼ばれるタイ古式マッサージと護身術が体験できます。リラックスとストレス解消しませんか？

2019年 **3月9日(土)** **14:00~**  
**16:00**

講師：橋本明子さん

(タイマッサージセラピスト、ストレッチトレーナー、  
『女性のための護身術・WEN-DO (ウェンドー)』講師)



- 会 場：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」  
3F 多目的ホール
- 対象者：区内在住で働いている、または在勤の女性
- 定 員：30名（申込多数の場合は抽選）
- 参加費：無料
- 申し込み締切：2月26日（月）必着

主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」



## 講師プロフィール



### 講師：橋本明子さん

1995年より子ども虐待防止活動に関わり、CAP（子どもへの暴力防止プログラム）スペシャリストの資格を持つ。

カナダで開発された『女性のための護身術・WEN-DO（ウェンドー）』の普及活動や、障がい児・子どもを対象とした性教育のワークショップを行っている。リアライズYOKOHAMA代表。著書『セルフディフェンス あなたは正しい』（三五館）「タイマッサージセラピスト」、「ストレッチトレーナー」としても活躍中。



### ●会場

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

〒143-0016 大田区大森北4-16-4

（JR京浜東北線大森駅東口から徒歩8分）

●申込み方法FAXまたはE-Mailでお申込みください。  
件名に「働く私のヨガ体験参加希望」と記入、①住所  
②名前（ふりがな）③年齢 ④電話番号 ⑤FAX番号  
またはPCメールアドレスを記入してください。

\* 個人情報は適切に管理し、講座目的以外では使用いたしません。

\* 申込み後には必ずこちらから返信をします。申込み後3日を過ぎても返信のない場合はメールが届いていない可能性がありますので必ず電話でお問い合わせください。

### ●申込み先・問合せ先

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

☎:03-3766-4586

FAX:03-5764-0604

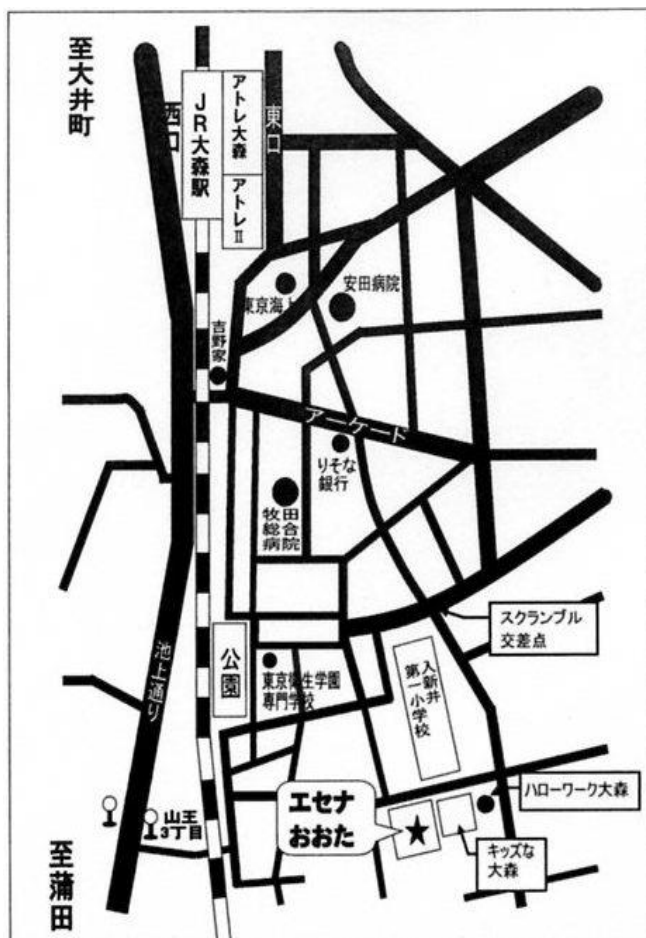
E-Mail:escena@escenaota.jp



今すぐ  
簡単申込み♪

応募締め切り

2019年2月26日(月)



JR京浜東北線 大森駅より徒歩8分  
駐車場はありません。