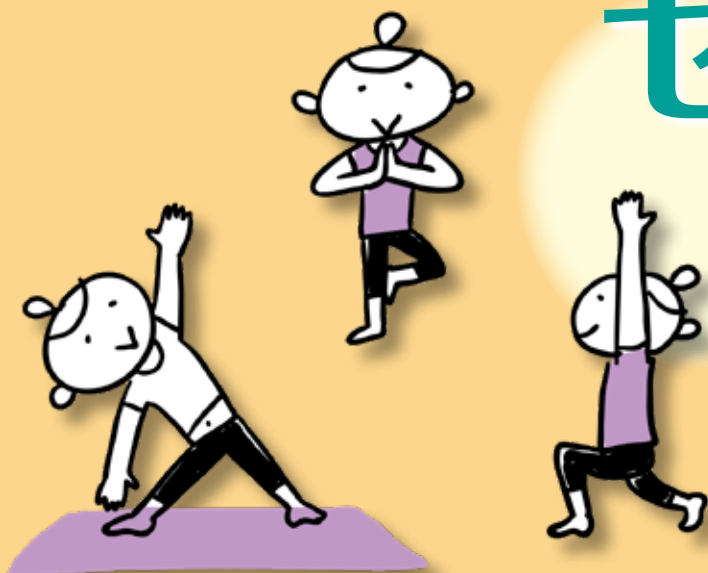


心と身体をほぐそう

保育つき



おうちでできる セルフケア



自分でできる『セルフタイマッサージ』。
なんだか疲れたなあと感じたときに、
お家で簡単にできて、役立ちます！

- *動きやすい服装（スカート不可）でお越しください。
- *バスタオル、フェイスタオル、飲み物をお持ちください。

講師

橋本 明子さん

(はしもと あきこ)

(リアライズ YOKOHAMA 代表、
タイマッサージセラピスト)

2002年に女性のための護身術『WEN-DO』普及員となり、2004年にカナダにて『WEN-DO』のインストラクターの資格を取得後、全国各地でワークショップを実施している。児童虐待防止活動やCAR子どもへの暴力防止活動にも携わり、知的障がい児のための性の健康教育ファシリテーターとしても活動している。



日時：**12月5日(土)**
10:00～12:00

会場：保塚地域学習センター
レクリエーションホール
(地図は裏面をご参照ください)

参加費：無料

対象：女性（区内在住、在勤、在学優先）

定員：15名（要申込・先着順）

10月26日(月)から受付開始

【新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止になる場合があります。その際は、ホームページ等でご案内させていただきます。】

お申し込み・お問合せ先

 **足立区 男女参画プラザ**

電話、FAXまたは足立区ホームページ内の専用フォームでお申し込みください。

電話：3880-5222
(平日8:30～20:00受付(休館日を除く))

FAX：3880-0133 (24時間受付)
H P：専用フォーム (24時間受付)



こちらからもお申し込みができます

この講座では……

なんだか疲れたなぁと感じたときに自分で出来るセルフケア、『セルフタイマッサージ』を体験してみませんか？タイマッサージはヨガをベースに自分の身体を心地よい状態にしていくものです。心も体もほぐれます。

また、心の健康を保つために人間関係の距離感などもご紹介します。

当日の持ち物

バスタオル（1枚）、フェイスタオル（1枚）、飲み物（水・お茶など好きな物）

保育をご利用になる方へ

講座に参加する間、お子さんをお預かりします。

対象 生後6ヶ月～就学前まで

定員 5人／要予約 **申込期限：11月26日(木)**

■お願い

- ・講座開始 10 分前に保塚地域学習センター教養室（和室）にいらしてください。
- ・お休みする場合は必ず事前にご連絡ください。

■当日の持ち物

すべて名前を書き、名前をつけた袋に入れてお持ちください。

- ①飲みもの（水かお茶）
- ②着替（上下、下着）
- ③バスタオル（お昼寝用）
- ④ビニール袋（汚れもの入れ）
- ⑤替オムツ、おしりふきなど（必要に応じて）

申し込み方法

電話、FAX または 足立区ホームページ内の専用フォームでお申し込みください。

※欠席・遅刻する場合は、ご連絡ください。

電話：3880-5222
FAX：3880-0133

足立区男女参画プラザ セルフケア

検索

会場のご案内

保塚地域学習センター レクリエーションホール
足立区保塚町7番16号

電車をご利用の場合

- ・『六町駅』A3 出口より徒歩 12 分

バスをご利用の場合

- ・東武バス綾 24 系統（竹ノ塚駅東口⇄綾瀬駅）「都営住宅」下車 8 分、「花保小学校南」下車 6 分
- ・竹 17 系統（竹ノ塚駅東口⇄六町駅）「花保小学校南」下車 6 分
- ・足立コミュニティバスはるかぜ 7 号（西新井・六木線）「都営住宅」下車 8 分



参加 申込書

■心と身体をほぐそう おうちでできる セルフケア

12月5日(土) 10:00～12:00

FAX：3880-0133

参加者	お名前（カタカナ 例：アダチハナコ）	年代（あてはまるものに○） 10代・20代・30代・40代 50代・60代・70代以上
お住まいの地域	（例） 足立区梅田 ※町名まで	
連絡先	電話番号	FAX 番号
保育希望	保育を希望される方は、お子さんのお名前（カタカナ）、年齢をお書きください。 お子さんのお名前（例：アダチハナミ）： _____ / 年齢： _____ 歳 _____ カ月	

※ご記入いただいた個人情報は、今回の講座の受付以外の目的には使用いたしません。

「美しいまち」は「安全なまち」



ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中
足立区