

受 講
無 料

からだところろを 大切にする講座

～健やかに生きるために～

5月19日（日） 13：00～15：00

6月 2日（日） 13：00～15：00

6月16日（日） 13：00～15：00

3回連続講座

講師

フェミニストカウンセリング堺 カウンセラー 杉本志津佳さん
NPO法人気功協会 鍼灸師・指圧師 横山 道子さん

わたしたちの悩みのほとんどは人間関係にあります。
自分を大切にすることはどういうことか。相手を信頼し尊重し対等につきあうためのヒントを学んでみませんか。
自分は何が好きで心地よいと感じるのか、、、からだから感じてみましょう。



・専用駐車場はございませんので、できる限り公共交通機関をご利用ください。
・お車で市営北、南、ミグランス駐車場をご利用の際は1時間無料となります。
・自転車、バイクでお越しの方は市営南またはミグランス駐車場をご利用ください。

場 所：かしはらナビプラザ4階 男女共同参画広場ゆめおーく
（6月2日（日）のみ5階市民活動交流広場）

対 象：橿原市在住・在勤・在学の方

定 員：20名（申込順、定員になり次第締切）

申 込：0744-47-3090 11時～17時

電話で男女共同参画広場ゆめおーくへ

託 児：無料 先着5名（1歳から就学前までの幼児）

希望する方は令和6年5月10日（金）までに要予約

<お問合せ>

かしはらナビプラザ4階 男女共同参画広場 ゆめおーく

電話 0744-47-3090

橿原市ホームページ <http://www.city.kashihara.nara.jp>

かしはらナビプラザ <http://www.kashihara-naviplaza.com>

主催・橿原市