

ココロとカラダ HAPPYセミナー



子どものためがんばる。家族のためがんばる。
でも、自分のことは後回しになりがち・・・そんなママのための講座です。
2回の連続講座で「自分のこと」を考える時間をつくりませんか？
日頃感じるストレスや悩みを見つめ直し、ココロとカラダをリフレッシュ♪
させましょう。

日	時	テーマ	講師
1月14日	いずれも 土曜日	ストレスとのつきあい方	心理スペース ぼれぼれ
1月21日	10:00 ～ 12:00	子育てが楽しくなる コミュニケーション法	いなまつゆかさん

- 場所 小野市うるおい交流館 エクラ 大会議室
- 募集定員 25名(応募者多数の場合は抽選。いずれの場合も結果発送)
- 託児 無料(要予約:定員10名・1歳以上小学3年生まで)
- 申込方法 窓口・電話・ハガキ・FAX・メールで
住所・氏名・年齢・電話番号・託児の有無をお知らせください。
- 締切日 12月26日(月)

〒675-1366
小野市中島町72番地
小野市男女共同参画センター
ココロとカラダHAPPYセミナー係
TEL:0794-62-6765
FAX:0794-62-2400
Eメール: danjo@ksks-arche.jp

(FAXでお申込みの際は切り取らず送言してください)

氏名	年齢	TEL FAX
住所 〒	託児希望 [有・無]	おりがな 名前
	年齢	歳 月

※ いただいた個人情報は、講座事務連絡以外では使用いたしません。