

マイセルフ・リラクゼーション講座

ストレッチエクササイズとアロマセラピーで、自律神経を
落ち着かせ、マイペースな明るい明日を目指しませんか。
骨盤底筋も鍛えましょう！

気軽に相談窓口（あすみん）
・夫婦や家族のこ
とで相談したい方
事前にご予約ください

	日時	テーマ	場所
①	8月30日（土） 10:00～12:00	「アロマで癒しのハンドタッチ」 アロマの香りとハンドタッチで心と身体をリラックス 【講師】 AEAJ アロマセラピスト 佐山 弘枝さん ※材料代 1,000円 （精油を入れたマッサージオイルのお土産付き） キャンセルの場合も、材料代をご負担いただきます。 ※持ってくるもの バスタオル 1枚 フェイスタオル2枚	朝倉地域生涯学習 センター アトリエ
②	9月6日（土） 10:00～12:00	「鍛えよう、骨盤底筋」 元気になるストレッチエクササイズ 【講師】 polaris 代表/理学療法士 砂川 滯さん	朝倉地域生涯学習 センター AV ホール 多目的ホール

【対象】 生きづらさ、働きづらさを感じている方、悩みを抱えている方、心身の癒しを求めている方など
心身をリフレッシュしたい方（市内在住または勤務の方）

【定員】 各回20名（先着順）

【参加費】 無料 ※材料代①のみ 1,000円

【申込方法】 講座名、住所、氏名、電話番号を、メールまたは電話
来所のいずれかでお申込み下さい。
※託児を希望される方は、子の名前、年齢、性別を明記

【申込期限】 ①8月1日（金）～8月15日（金）
②8月1日（金）～8月22日（金）

定員に達するまで



【申込・お問い合わせ先】

朝倉市男女共同参画センター「あすみん」 〒838-1592 朝倉市杷木池田 483-1
電 話：0946-28-7595 e-mail：danjo@city.asakura.lg.jp

