



自分のからだと向き合って
健やかな毎日に



自宅でできる ツボ押し



参加
無料

定員
20人

ツボを刺激することで、
からだのバランスを整えて、心身の疲れを癒すことができます。
かんたんなツボ押しを生活に取り入れて、
コリやストレスをセルフケアしませんか。
こころもからだも大切に、イキイキとした毎日を過ごしましょう♪

*着替えは不要です。イスに座ったままで行います。

※本講座は、施術を行うものではありません。体調にご留意の上、受講ください。疾患や持病をお持ちの方、妊娠中の方は主治医にご相談ください。

とき

平成 29 年 3 月 18 日 (土) 午前 10 時～12 時

ところ

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム 第 1・2 研修室

講師

あきなが よしこ
秋長佳子さん (クロス鍼灸代表、鍼灸師)

神戸大学卒業。関西大学大学院修士課程修了。ビジネスマナー、コーチング、人権研修等の講師を務める。男女共同参画センター勤務後、鍼灸師をめざし、神戸東洋医療学院入学。現在は、神戸女性鍼灸師ネットワークのクロス鍼灸代表として、また第 20 期兵庫県男女共同参画アドバイザーとして、こころもからだも輝けるようになる治療を心がけ活動中。セミナーやイベントも開催している。

主催：東大阪市

企画・運営：ドーン財団（一般財団法人 大阪府男女共同参画推進財団）

平成 28 年度 ころとからだ講座

自分の体と向き合って、健やかな毎日に～自宅でできるツボ押し～

- 日 時：平成 29 年 3 月 18 日 (土) 午前 10 時～12 時
- 会 場：東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム
第 1・2 研修室
- 対象・定員：東大阪市在住・在勤・在学の方 20 人
- 参加費：無料
- 一時保育：1 歳半～就学前幼児 定員 10 人、ひとり 200 円
(申込先着順・3 月 11 日 (土) までに要予約)

- 申込方法：
電話またはイコーラムの窓口（申込時間は休館日を除く午前 9 時～午後 9 時 30 分）またはハガキ、FAX、メール、イコーラムホームページの申込フォームに、講座名・住所・氏名・電話番号・FAX 番号・年代・参加動機・保育の有無（保育希望の子どもの氏名・生年月日）をご記入の上、下記までお申込みください。
- 申込締切：平成 29 年 3 月 11 日 (土) 必着
※申込多数の場合は抽選

★ お申し込み・お問い合わせ ★

〒578-0941 東大阪市岩田町 4-3-22-600
東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム

Tel 072-960-9201
Fax 072-960-9207

E-mail ikoramu@nifty.com
URL <http://www.ikoramu.com>



平成 28 年度 ころとからだ講座 申込フォーム

ふりがな			職 業		
氏 名			年 代	歳代	
住 所					
電話番号	(勤務先・自宅・携帯)	F A X	(勤務先・自宅)		
E-mail	(勤務先・自宅・携帯)				
参加動機					
一時保育 希 望	有 ・ 無	(ふりがな) ----- (お子様のお名前)	生年月日	年 月 日	

★お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本事業以外の目的で使用することはありません。