



# こころとからだを大切にするヒント

慌ただしい毎日、イライラしたり、モヤモヤしたり、自分にダメ出しばかりで、落ち込んだり。しんどくなってしまうことはありませんか。

自分のことを後回しにしているから？  
言いたいこと、ガマンしているから？

こころとからだの声を聴き、自分を大切にするヒントを見つけませんか。  
心軽やかに新しい年をスタートしましょう。

**参加費 無料** **一時保育 あり**

要予約/1人200円

／ 日々の心身を整える ／

## ニ気功体験つき



日時

令和2年 1月11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・イコラム 第1・第2研修室

講師

すぎもと しづか  
**杉本志津佳さん** (フェミニストカウンセリング堺 フェミニストカウンセラー)

個別カウンセリングやグループワークのトレーナーを行うほか、自治体の女性相談などに従事。女性相談や暴力被害者支援に関する各種研修の講師も務める。共著に『サバイバーズ・ハンドブック～性暴力被害回復への手がかり～』新水社・性暴力を許さない女の会編著、1999年。『私を語ることばに出会って』新水社・フェミニストカウンセリング堺編著、2001年。日本フェミニストカウンセラー協会理事、堺市男女平等推進審議会審議委員。

気功講師

よこやま みちこ  
**横山道子さん** (フェミニストカウンセリング堺「女性のための治療室」鍼灸師・指圧マッサージ師)

NPO法人気功協会会員。フェミニストカウンセリング堺「女性のための治療室」にて治療を行うとともに気功、操体法、ツボ治療などの教室、講座を行っている。近鉄文化サロン阿倍野、近鉄文化サロン上本町、アリオ鳳にて気功講師。その他各地の男女共同参画センター、公民館などで気功の指導をしている。

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）

## 令和元年度 ころとからだ講座③

### 「女性のためのころとからだを大切にするヒント」

- 日 時：令和2年1月11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・在学の女性 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・1月4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）またはメール、FAX、ハガキ、  
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：令和2年1月4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★

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム

〒578-0941 東大阪市岩田町4-3-22-600

**Tel 072-960-9201**

**Fax 072-960-9207**

E-mail [ikoramu@nifty.com](mailto:ikoramu@nifty.com)

URL <http://www.ikoramu.com>

休館日：月曜日（祝日・振替休日の場合は開館し、翌平日に休館）

及び年末年始（12月29日から1月3日）



#### 令和元年度 ころとからだ講座③ 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)	お子様の 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、本事業以外の目的で使用することはありません。