



摂津市立男女共同参画センター ウィズせつつ

ウィズほっとサロン

10月1日より受付

一時保育 無料

10月23日(土)

午後2時~4時

毎日は“しんどい”であふれています。カラダが疲れるのは、無意識に働く「無駄チカラ」のせい。“思い込み”をリセットするだけでカラダはラクになります。カラダの仕組みを理解して、疲れなカラダの使い方を学びます。

場所：男女共同参画センター交流室

講師：木野村朱美（アレクサンダー・テクニーク専門講師、Aru Quality Pro 代表）

定員：15人

持ち物：飲み物 ※動きやすい服装でお越しください

一時保育：あり（1歳～就学前児、先着順）



人間が持つ本来の能力が出せるカラダの使い方を伝える「アレクサンダー・テクニーク」の専門講師、木野村朱美さん著書「疲れなカラダの使い方図鑑」（池田書店）。情報室にあります。



カラダの“思い込み”をリセット！
疲れなカラダの使い方



摂津市健康マイレージポイント付与対象講座

問合わせ・申し込み：摂津市立男女共同参画センター・ウィズせつつ
摂津市南千里丘5-35 コミュニティプラザ1階
TEL:06-4860-7112/FAX:06-4860-7113



講座申込み専用フォーム

男女共同参画センターの事業は「第3期摂津市男女共同参画計画～ウィズプラン～」に基づいて実施します。