

# 自分のココロとからだをみつめよう ～知らなかった私を見つける～

11/7(水)

10:00~12:00

～第1回～

**【女性のからだと心の健康】**  
**女性ホルモンの変化、意識していますか**

《講師》井上 千秋さん  
(いのうえ助産院 助産師・ヨガ療法士)  
《場所》セミナー室C・D(イーグレひめじ4階)



女性のからだは年代とともにどんどん変化していきます。疲れやすくなったり、集中力がなくなったり、怒りっぽくなったり。女性ホルモンの変化で、バランスが崩れていくのです。それを意識して、自分のからだと心をいたわること  
で、とっても楽になれるのです。

11/14(水)

10:00~12:00

～第2回～

**【女性のためのヨガ療法】**  
**からだから心へのアプローチ**

《講師》井上 千秋さん  
(いのうえ助産院 助産師・ヨガ療法士)  
《場所》フィットネスルーム(イーグレひめじ3階)  
講義の後にヨガ療法(体操・呼吸法・瞑想)を行います  
☆体操のしやすい服装でお越しください



11/21(水)

10:00~12:00

～第3回～

**【マインドフルネス入門(理論&実践)】**  
**マインドフルネスで、“ココロ”と**  
**“からだ”を解き放してストレス軽減**

《講師》林 玲子さん(ヨガ講師、カウンセラー、  
心身健康ワークショップ・トレーナー)  
《場所》フィットネスルーム(イーグレひめじ3階)  
☆動きやすい服装でお越しください

◇林先生は20年余りマインドフルネスの研鑽を積み自身のケアや仕事に活かされています



- ◆対 象 おおむね20代～50代の女性
- ◆定 員 25人(申込多数の場合は抽選)
- ◆受 講 料 900円
- ◆一時保育 満1歳～就学前の幼児  
(1人1回300円・要申込)
- ◆申込方法 持参、ハガキ、ファックスまたはあいめっせのホームページの応募フォームで、郵便番号、住所、名前、年齢、電話番号、一時保育の有無(保育希望者は幼児の名前と年齢)を記入の上、下記までお申し込みください。

申込締切

10月26日(金) 必着

お申し込み・お問い合わせは…

姫路市男女共同参画推進センター “あいめっせ” 「女性の心とからだセミナー」係

〒670-0012 姫路市本町68番地290 イーグレひめじ3階

TEL 079-287-0803 / FAX 079-287-0805

ホームページ <http://www.city.himeji.lg.jp/i-messae/>

携帯電話からの  
お申し込み↓





# FAX参加申込書 (FAX番号:079-287-0805)



以下の太枠内をご記入の上、送信してください

女性の心とからだセミナー

## 自分のところとからだをみつめよう

### ～知らなかった私を見つける～

日時・場所 ①11月7日(水)、②11月14日(水)、③11月21日(水)

いずれも 10時～正午

① イーグレひめじ 4階 セミナー室 C・D、 ②③イーグレひめじ 3階 フィットネスルーム

ふりがな  
お名前

( 歳)

住所 〒

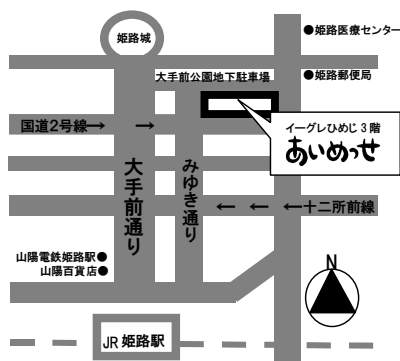
電話番号(屋間に連絡のつきやすい番号を記入してください)

※受講の可否については、申し込みいただいた方全員に連絡します。開催日の5日前までに連絡がない場合はご一報ください。  
なお、申し込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

一時保育を希望される方は、下記もご記入ください。(要予約)

一時保育を 希望される お子さんの 名前と年齢	ふりがな お名前	年 齢
		歳 ヶ月

### 会場へのご案内



JR 姫路駅または山陽電鉄姫路駅から北へ徒歩 15分  
自動車の場合、国道2号(東行き)の市民会館交差点で左折、北へ直進 100m。イーグレひめじには、地下駐車場があります(有料)