

★ わたしらしさを取り戻す ★

からだところのセルフケア

アロマテラピーや呼吸法などを取り入れた自然のままの「からだほぐし」で

「大切なわたしのからだ」を確かめながら

のんびりゆっくりと自分を取り戻す時間を紡ぎます。

ゆったり、ほっと深呼吸。

いつも頑張っている自分にごほうびの時間をあげましょう。



講師：栗岡多恵子さん (Brisa ブリーザ主宰)

自身の体験に基づいた「傷つきからの回復のためのボディーワーク」
を各地で行っている。無理をしない、その人らしさを大切にする
ワークが好評を得ている。



日時：2013年2月23日（土）14：00～16：00

会場：イーグレひめじ3F フィットネスルーム

対象：DVなどで悩んでいる女性

定員：20名（開催最少人数4名）（要申込、先着順）

参加費：500円（当日会場でお支払ください）

持ち物：動きやすい服装で。床に敷くための大きめのバスタオルと水分補給のための
飲み物をご持参ください。

保育：1歳半～就学前幼児（1人300円。定員5名。2月16日（土）までに申込）

参加ご希望の方は・・・

⇒あいめっせまでFAX（裏面申込書をご利用ください） またはメールにて必要事項をお送りいただくか、
あいめっせHP（<http://www.city.himeji.lg.jp/i-messae/>）からお申し込みください。

【申込先】 姫路市男女共同参画推進センター（あいめっせ）

〒670-0012 姫路市本町68-290 イーグレひめじ3F（最寄：JR 姫路駅・山陽姫路駅）

TEL:079(287)0803 FAX:079(287)0805 E-mail:i-messae@city.himeji.hyogo.jp



携帯電話からの
申請はこちらから

●参加申込書に必要事項を記入の上、12月10日(月)～2月16日(土)までにFAXまたはメール、
あいめっせHP申込フォームにてお申し込みください。先着順となります。
(個人情報は、当講座以外の目的に使用することはありません)

●キャンセルされる場合は早めにお知らせください。
※保育のみのキャンセルの場合は、必ず1週間前までにお知らせください。それ以降のキャンセルの
場合は保育料をいただきます。

●お申し込み先 (あいめっせ)

FAX : 079-287-0805 / E-mail : i-messae@city.himeji.hyogo.jp

★ 参 加 申 込 書 ★

申込日： 月 日

「★わたしらしさを取り戻す★からだところのセルフケア」

に申し込みます。

ふりがな
名前： _____

住所： 〒

TEL： _____

(申込者自身に直接、連絡がつく方法をお願いします)

保育： 名

お子さんのお名前/年齢 (保育料はお子さんひとりにつき1回300円です)

(: 歳 ヶ月) (: 歳 ヶ月) (: 歳 ヶ月)