

# 生活充実セミナー

女性限定

## ～自分を大切にするための女塾～

日々の生活や仕事において、やりがいや充実感を感じていますか？

ライフステージに伴う出費や、カラダの変化による心情などについて学び、やりたい事と生活のバランスを整えるため、「自分らしく今をどうする？」  
「これからをどうする？」など、一緒に考える機会としましょう。。。。

と き	講 師
<b>10月26日(金)</b> 午前10時～午後1時	・ 体質改善は食事から (管理栄養士) もりかわ ひろこ のせ じゅんこ <b>森川 裕子</b> さん <b>能勢 淳子</b> さん <span style="float: right;">終了</span>
<b>10月31日(水)</b> 午後2時～3時30分  1階 コミュニティホール	・ 自分の体を知ることから始めよう ～セルフストレッチ～ 運動の出来る服装でお越し下さい。  おかだ りょうた <b>岡田 良太</b> さん (かがやき整骨院院長:柔道整復師) <span style="float: right;">終了</span> <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         「体」ゆがんでいませんか？                          簡単にできる体操と一緒に                          やってみましょう！                     </div>
<b>11月2日(金)</b> 午前10時～正午	・ ライフイベントに合わせたお金の話し えのもと なおこ <b>榎本 尚子</b> さん (ファイナンシャルプランナー) <span style="float: right;">終了</span>
<b>11月9日(金)</b> 午前10時～正午	・ ココロとカラダのトリセツ①女性の一生 おおふじ さかえ (実習を含みます) 運動の出来る服装でお越し下さい。 <b>大藤 栄</b> さん (公益社団法人京都府助産師会:助産師)
<b>11月16日(金)</b> 午後1時～3時	・ ココロとカラダのトリセツ②女性と睡眠 さがら あいこ <b>相楽 愛子</b> さん (上級睡眠健康指導士)

**ところ** 亀岡市総合福祉センター  
 3階 料理実習室  
 3階 講習室  
 1階 コミュニティホール

**託児** 生後6ヶ月から就学前の  
 子どもさんをお預かりします。  
 1週間前までに来館し、  
 お申し込みください。

※手話通訳・要約筆記の希望は、  
 お申し込み時に受け付けます。



**【受講料】1回：200円**

来館・電話・FAXで受け付けます  
**【申込先】働く女性の家**  
 TEL：24-0294  
 FAX：24-3071