

令和3年度 両立支援事業

働き続けるためのココロとカラダづくり講座

～笑顔の表情筋トレーニング～

マスクの下でも  元 に微笑みを！

{生涯現役}をこころざし、人と比べずに自分流の生きがいとは何かを考え、
ここでは、心身のリフレッシュや身体づくりの体験などを行います。

	開催日	テーマ	講師	会場
1	2月5日 (土) 10時～正午	お顔のエクササイズで 首から肩、ココロまで スッキリ！	表情筋トレーニング Bril H 認定トレーナー <small>のぶち ゆうこ</small> 野淵 優子さん	3階 講習室
2	2月19日 (土) 10時～正午	腹式呼吸で歌いながら 声の出し方ひとつで脳まで スッキリ！	表情筋 ボイストレーナー <small>かたやま えいこ</small> 片山 映子さん	1階 コミュニティ ホール



【対象】どなたでも（2日とも参加できる人）

【参加料】無料

【定員】20人（要申込・先着順）

【会場】亀岡市総合福祉センター（亀岡市内丸町45番地の1）

【主催】亀岡市働く女性の家

【その他】手話通訳や要約筆記、託児（生後6カ月～就学前）が必要な場合は、申込時にご予約ください。（無料）

【申込方法】氏名・住所・連絡先・年代等を記入の上、電話・Faxで。

令和4年1月12日(水)から 働く女性の家へ申し込んでください。
電話 24-0294 FAX 24-3071

募集中!

