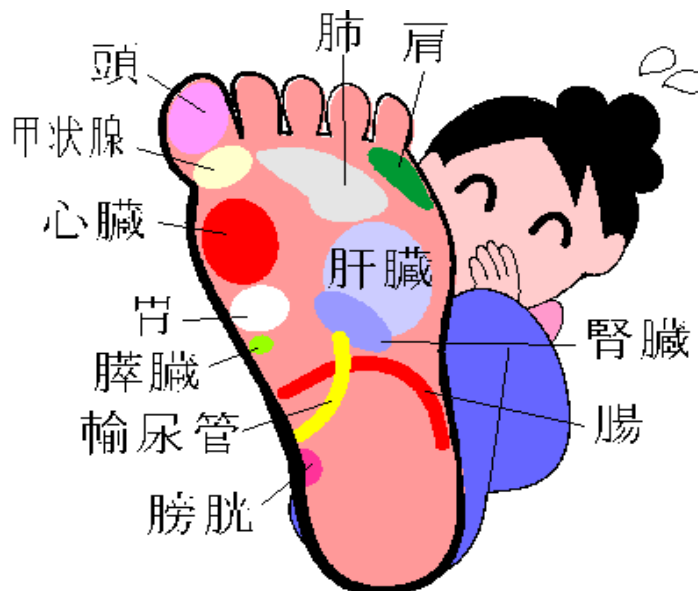


心とカラダのセルフケア体験

無料 要申し込み

日頃から、世話役など気遣う機会の多い方は、自分のことはついつい後回しになり、いつのまにかストレスを抱え込みがち・・・

そんなあなたにお勧めの講座を企画。自分で自分のカラダと心に、ご褒美をあげる方法を学びましょう。



日時：11月24日(祝・月)午後2時～4時半

場所：内町公民館和室(アミコビル5階)

講師：竹森 順子さん(日本心理手技療法士)

対象：どなたでもご参加できます(要申し込み)

参加費：無料

注：腕と素足を出せる服装でご参加ください

タオル持参

主催：徳島市フェスティバルあい実行委員会・徳島市

受託団体：根絶ネット・自己表現学習会

☆お問い合わせ・お申込み☆

女性への暴力根絶をめざす徳島ネットワーク
(略称:根絶ネット)

電話：080-3168-4452

E-mail: konzetsunet@gmail.com

<http://www14.ocn.ne.jp/~konzetsu/>



託児の利用申し込みできます 無料

対象:1歳以上就学前まで

締め切り:11月21日までに

お申込み:徳島市女性センターへ

電話:088-624-2611

FAX 088-624-2612