

「行動を変えれば肉体は変わる。
肉体が変われば心も変わる。」

日々の暮らしに
取り入れたい!

ボディケアレッスン

- ▶ 平成30年12月8日(土) 14:00~16:00 (受付開始 13:30)
交流会 15:15~16:00
- ▶ 会場：滋賀県母子福祉施設 「のぞみ荘」2階 (畳の間)
- ▶ 講師：鍼灸・按摩マッサージ指圧師 嶋田 まや さん
(気功講師・ウェーブストレッチリングインストラクター)



体が固いな
肩が凝るー



気分がイライラ
モヤモヤしがち

《 講師紹介 》

大津市出身。
生まれつき体が弱く、病気がちな10代20代を過ごす。
初めて受けた鍼灸治療の効果に感激。
気存在と気の変化を確信する。
これを機に、東洋医学の道を志す。
現在は、宇治市にて夫とともに
鍼灸整骨院を営む傍ら、滋賀・京都で
気功やストレッチの教室を営む。
子育て世代の健康生活をサポート。

ひとり親家庭交流カフェの第1弾のテーマは「ほぐす」「癒す」「強くする」!
「ストレッチ」で筋肉や関節を気持ち良くほぐした後、
ゆったりとした動きの「気功」と「瞑想」で心身を整えます。

「ひとり親家庭交流カフェ」って?

軽く体を動かして、リフレッシュした後。。
「交流会」で、家計や子育て、仕事のこと、傷ついたこと。
今までのことや、これからのこと。
みんなでワイワイお話しませんか?
おいしいお茶・お菓子をご用意してお待ちしております!



- 対象者：滋賀県内在住のひとり親家庭の親
※法的にひとり親家庭でない方も含む
- 定員：40名
- 参加費：無料
- 保育：無料 (申込み時に必ず予約お願いします)
※生後6ヶ月~就学児

服装：◎当日は、「動きやすい服装」でお越しください!
※レッスンは、「5本指ソックス」着用または「裸足」でのご受講となります

申込方法：裏面の「申込用紙」に必要事項をご記入の上、FAXいただくか、
電話、E-mailにてお申し込みください。

※定員を超えた場合は先着順となります

15:15~16:00 は
交流会です♪

《 申込締切 》
12月3日
(月)

申込み
問い合わせ

《 滋賀県ひとり親家庭総合サポートセンター 》(運営：社会福祉法人 滋賀県母子福祉のぞみ会)

〒520-0801 大津市におの浜4丁目3番26号 滋賀県母子福祉施設のぞみ荘内

TEL : 077-526-8801 FAX : 077-521-5082

E-mail : support@nozomi-kai.com URL : http://nozomi-kai.com/

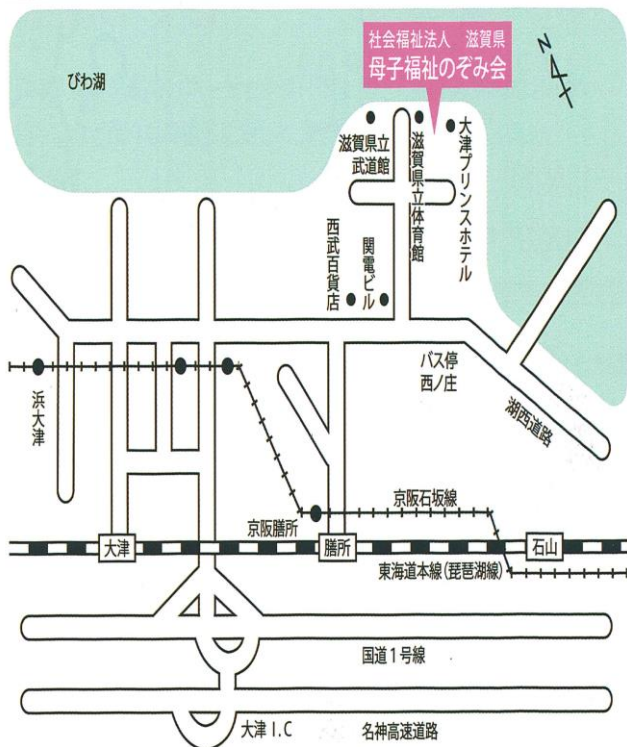
申 込 書

講座名	『「行動を変えれば肉体は変わる。肉体が変われば心も変わる。」 ボディケア レッスン』	
ふりがな	12月8日(土) 14:00~16:00	
氏名	当カフェを何でお知りになりましたか? (○をお付け下さい)	
居住市町	ホームページ・ひとり親家庭サポート定期便 チラシ(入手場所:) その他()	
電話番号 <small>(携帯が不可の場合、自宅の 電話を記載して下さい)</small>	携帯: — —	連絡可能な時間帯 (時~ 時)
	自宅: — —	
【受講決定】の通知(ご連絡)をいたしますので、郵送希望の方は住所、メール希望の方はメールアドレスを記載して下さい。		
①住所	〒 —	
②メールアドレス		
⇒ 申込み時から 3日以内 に、こちらから連絡がない場合は、お手数ですが、お問い合わせ下さい。		
■保育を希望される方はご記入下さい。		
ふりがな		
お子様の名前	(歳)	(歳)

※お申込み時にご提供いただいた個人情報は、本セミナー実施にのみ使用し、その他の目的で使用することはありません。

◇会場案内◇

- ◆JR膳所駅 徒歩 約17分
- ◆京阪膳所駅 徒歩 約17分



みなさまのご参加
心より
お待ちしております!



★自動車等でお越しの場合は、「のぞみ荘」の駐車場をご利用下さい。