

# 女性のこころ・からだ支援セミナー

～女性のための健康管理術～

あなたのこころとからだを、もっと元気にするお手伝いをします。  
“その道のプロ”による、お役立ち情報が満載です！！

● 内 容	第1回 2月 2日 (水) 14:00～16:00 「大人の女性のおしゃれ術」 能勢 美弥子 さん (スタイリスト) 第2回 2月 9日 (水) 14:00～16:00 「体と心と性のリズム健康～自分の人生を主人公に生きよう！～」 米山 晃代 さん (看護師・助産師) 第3回 2月16日 (水) 14:00～16:00 「アロマセラピーで心身をリフレッシュ」 上野 智子 さん (コルテーヌ店長) 第4回 3月 2日 (水) 14:00～16:00 「呼吸と姿勢を整えて気分スッキリ 簡単ストレッチ体操」 高司 佳代 さん (健康運動指導士) 第5回 3月 9日 (水) 14:00～16:00 「簡単にできる腸活&リンパマッサージ」 東中川 まゆ美 さん (フィットネスインストラクター)
● 対象者	市内に住むか通勤・通学する女性
● 定 員	20名 (申込み多数の場合は抽選)
● 受講料	無料 ※第3回材料費 (500円) 負担あり
● 場 所	サンエールかごしま 4階 中研究室1・2 (2/2、9、16) 5階 多目的フロア (3/2、3/9)
● 申込方法	往復はがき、FAX、Eメールのいずれかで ①「こころ・からだ支援セミナー申込」 ②住所 ③氏名 (ふりがな) ④年齢 ⑤電話・FAX番号 ⑥託児希望者はお子様の氏名 (ふりがな) ・年齢 {6ヶ月～小学2年生対象} をご記入ください。
● 申込み 締 切 り	<b>1月21日 (金) 必着</b> ※受講決定のご連絡は、締め切り日以降にお申し込みいただいた方法 で行います。 ※Eメールでの申し込みの際は、必ず件名に「講座申込」と明記して 送信してください。
● 申込み ・ 問合せ先	〒890-0054 鹿児島市荒田1丁目4番1号 鹿児島市男女共同参画センター (サンエールかごしま内) 電話: 099-813-0852 FAX: 099-813-0937 e-mail: danjokyodo@city.kagoshima.lg.jp

# 女性のこころ・からだ支援セミナー

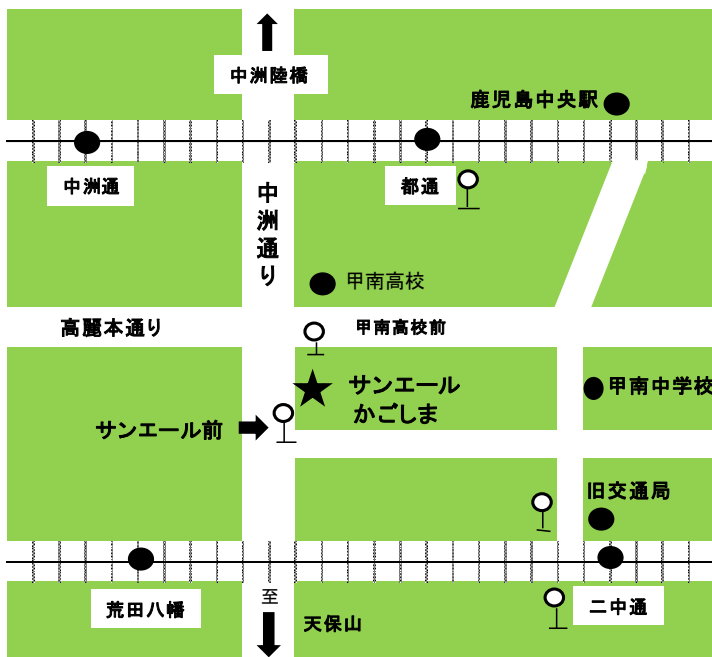
鹿児島市男女共同参画センター（FAX：099-813-0937） 宛

## ※窓口で直接お申し込みされる方へ

- ①受講決定の可否についてお知らせさせていただきますので、FAX 番号又は E-mail アドレスをご記入ください。
- ②FAX 又は E-mail がご利用できない方は、恐れ入りますがお知らせ用のハガキを添えてお申し込みください。

住 所			
氏 名		年 齢	歳
TEL			
FAX			
E-mail			
託 児	（お子様の <sup>ふりがな</sup> 氏名 _____ 年 齢 _____ 歳 _____ ヶ月） 有 （お子様の <sup>ふりがな</sup> 氏名 _____ 年 齢 _____ 歳 _____ ヶ月） / 無 （お子様の <sup>ふりがな</sup> 氏名 _____ 年 齢 _____ 歳 _____ ヶ月）		

### ★サンエールかごしま周辺地図



### ★交通アクセス

#### 【バス】

「サンエール前」下車すぐ  
 「甲南高校前」下車 2 分

#### 【電車】

「二中通」 下車徒歩 5 分  
 「中洲通」 下車徒歩 8 分

★コミュニティサイクル「かごりん」のポートあり