

こころとからだのケア講座



参加費  
無料

託児  
あり

自分らしく、心地よく

# 女性のこころ・からだ支援セミナー

2026 2.7 土 開講 時間・10時～12時  
全4回 会場・サンエールかごしま

## カリキュラム

2.7

わたしのからだと  
上手に付き合う  
フェムテック入門

講師

FEMTECH friends  
KAGOSHIMA  
福元 佑子 さん  
依田 はるか さん

2.21

色と腸で整える  
こころとからだ

色と腸の専門サロンhaHa\*  
松山 友美 さん

2.14

快眠でリフレッシュ  
～今日からできる  
眠りの習慣～

睡眠サポート鹿児島  
松木 繁美 さん

## 対象・定員

市内に住むか通勤・通学  
する女性・20人



2.28

呼吸と姿勢を整えて  
気分スッキリ  
簡単ストレッチ

健康運動指導士  
高司 佳代 さん

1/27必着

## 申込方法

申込フォーム、メール、往復はがき、FAXで、①～⑥を記入のうえお申込みください。  
①講座名「女性のこころ・からだ支援セミナー」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か月～小学2年）

【主催】鹿児島市男女共同参画センター（サンエールかごしま内）

〒890-0054 鹿児島市荒田1丁目4番1号

Tel 099-813-0852 Mail [danjokyodo@city.kagoshima.lg.jp](mailto:danjokyodo@city.kagoshima.lg.jp)



申込フォームはこちら

# 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

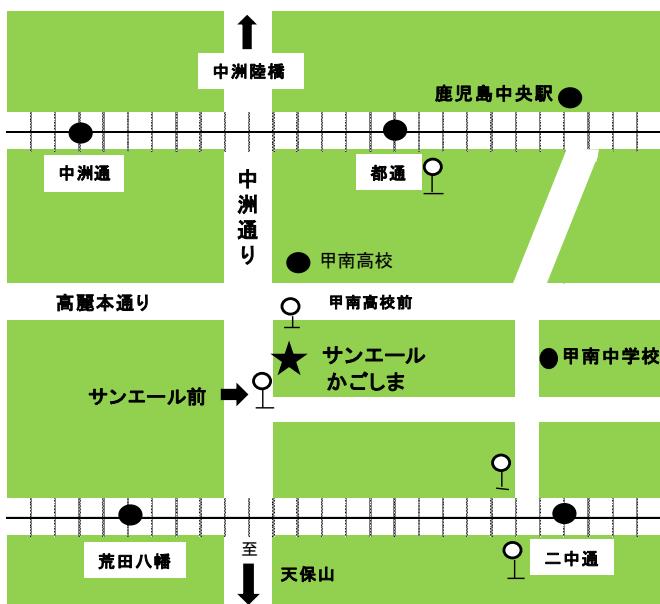
※窓口で直接お申し込みされる方へ

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 儿	(お子様の氏名 ふりがな) _____	年齢	歳 ケ月)
	有 (お子様の氏名 ふりがな) _____	年齢	歳 ケ月) / 無
	(お子様の氏名 ふりがな) _____	年齢	歳 ケ月)

## ★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