

参加費
無料

託児
あり

自分らしく、心地よく

こころとからだのケア講座



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

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

対象・定員

市内に住むか通勤・通学
する女性・20人



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）

1/27必着

【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



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

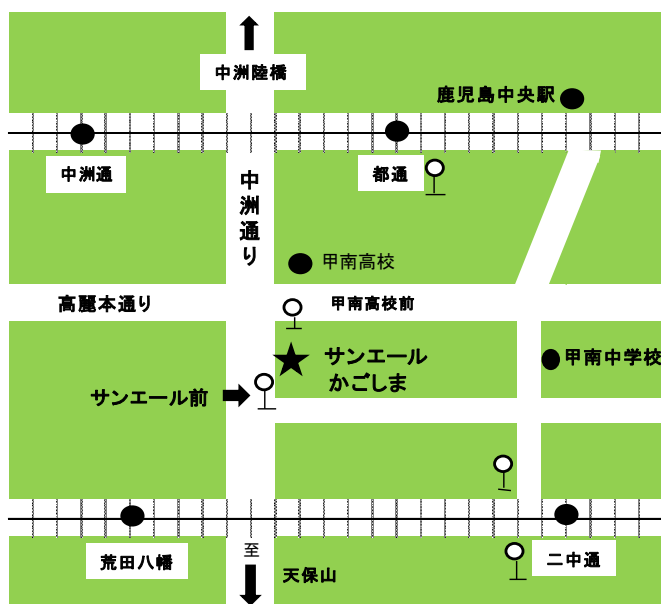
※窓口で直接お申し込みされる方へ

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 児	（お子様の ^{ふりがな} 氏名 _____ 年齢 _____ 歳 _____ ヶ月） 有 （お子様の ^{ふりがな} 氏名 _____ 年齢 _____ 歳 _____ ヶ月） / 無 （お子様の ^{ふりがな} 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