



働く私のセルフケア

心とカラダをときほぐす ふたりヨガ体験

忙しい毎日のなか、運動したほうが良いのはわかっているけれど・・・と、お悩みのアナタに。二人ヨガと呼ばれるタイ古式マッサージと護身術が体験できます。リラックスとストレス解消しませんか？



2020年

2月15日(土)

14:00~16:00

講師：橋本明子さん(タイマッサージセラピスト、ストレッチトレーナー、
『女性のための護身術・WEN-DO(ウエンドー)』講師)

- ◆会場：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」
3F 多目的ホール
- ◆対象者：区内在住か在勤で就労中の女性
- ◆定員：30名(申込多数の場合は抽選)
- ◆参加費：無料
- ◆締切：2月4日(火) 必着



主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」



講師プロフィール



講師：橋本明子さん

1995年より子ども虐待防止活動に関わり、CAP(子どもへの暴力防止プログラム)スペシャリストの資格を持つ。カナダで開発された『女性のための護身術・WEN-DO(ウェンドー)』の普及活動や、障がい児・子どもを対象とした性教育のワークショップを行っている。リアライズYOKOHAMA代表。「タイムマッサージセラピスト」、「ストレッチリーダー」としても活躍中。著書『セルフディフェンス あなたは正しい』(三五館)

～昨年度 参加者の声～

身体の疲れだけでなく、精神の疲れにも触れていたのが印象的でした。

体をリラックスさせるための動きがわかったので、ひとりでも続けられそうです。

講師の話し方、伝え方も分かりやすく、実践していきたいです。



◆会場

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」
〒143-0016 大田区大森北4-16-4
(JR京浜東北線大森駅東口から徒歩8分)

◆申込み方法

FAXまたはE-Mailでお申込みください。
件名に「働く私のヨガ体験参加希望」と記入、①住所
②名前(ふりがな)③年齢④電話番号⑤FAX番号
またはPCメールアドレスを記入してください。

*個人情報は適切に管理し、講座目的以外では使用いたしません。
*申込み後には必ずこちらから返信をします。申込み後3日を過ぎても返信のない場合はメールが届いていない可能性がありますので必ず電話でお問い合わせください。

◆申込み先・問合せ先

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

☎:03-3766-4586

FAX:03-5764-0604

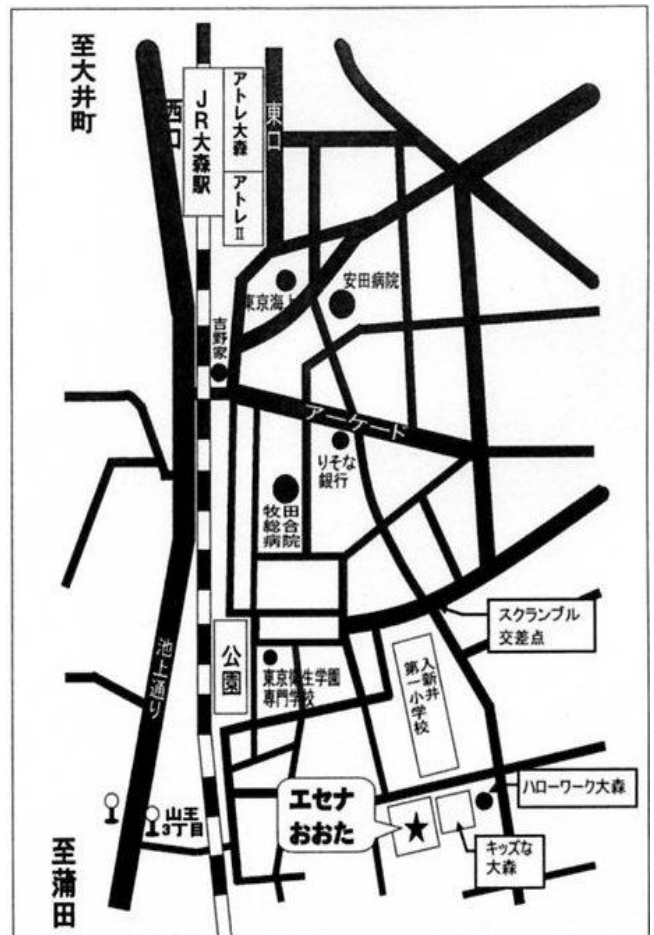
E-Mail:escena@escenaota.jp

申込み締切

2020年2月4日(火)



今すぐ
簡単申込み♪



JR京浜東北線 大森駅より徒歩8分
駐車場はありません。

နടേनरिथ०७७

