



無

料

ヨガで心と体を整える

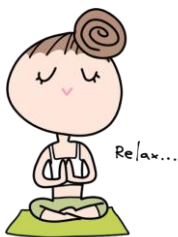
働く女性の セルフケア講座

自粛生活が強られるなか、
運動不足による体力の低下を
感じているあなたに。
ヨガと護身術で体を動かし、
リラックスしてストレスを解消しましょう。



2020年

8月22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(ウェンドー)』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 ◆参加費：無料

◆定員：15名(申込多数の場合は抽選)

◆締切：8月11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」

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる場合があります。

講師：橋本明子さん

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。

「タイマッサージセラピスト」、「ストレッチトレーナー」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】

- 心のケアについても、体のケアと共に身に付けていきたいと思いました。
- ヨガをするつもりで来たが、女性のための護身術の普段知っているようであまり聞く機会のない話も聞けて大変有意義でした。
- いつもは伸ばすことができない身体の伸びを感じた。とてもリラックスできた。

申込み締切

2020年8月11日(火)



今すぐ
簡単申込み♪

◆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で下記をご記入のうえ、お申込みください。

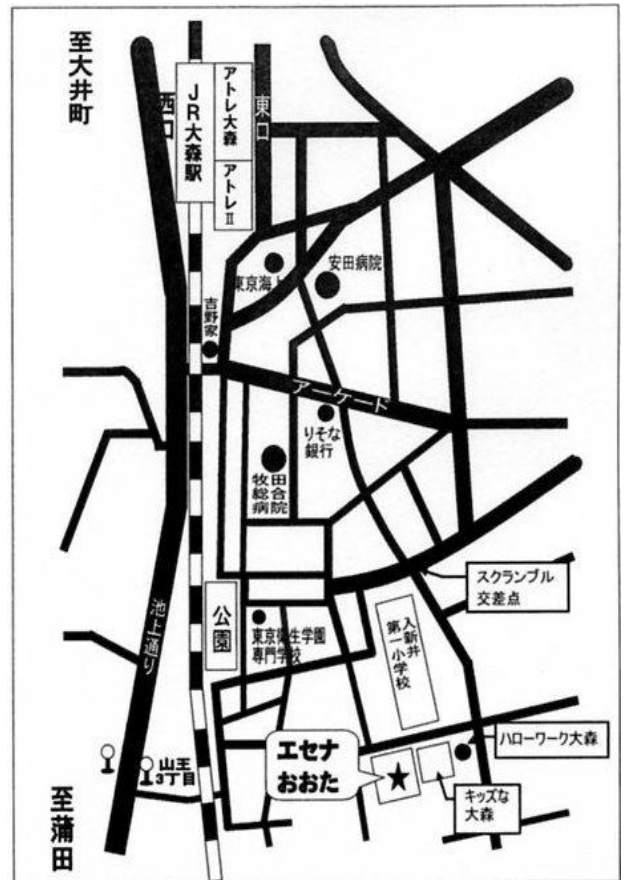
件名「セルフケア講座申込み」

① 住所 ② 名前(ふりがな) ③ 年齢 ④ 電話番号

⑤ FAX番号、またはE-Mailアドレス

* 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



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



「エセナおおた」は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。