

無 料

令和7年度男女共同参画すてっぴ講座

保育つき

鍼灸師から学ぶ！ 自分でできるツボ押し

眠れない、肩こり、体のむくみ、心のざわつきや不安など、いつも頑張り続けている自分を時にはゆるめてあげましょう。自分で自分を癒やす方法や心持ちを学べます。

日
時

10月30日(木)

午前10時~11時30分

講
師

牧野鍼灸院 院長 牧野由季さん

場
所

カモンたかいし 1階 軽運動室

■対象

高石市在住・在勤・在学の女性

■定員

20名(10月10日午前9時から電話またはメール先着順)

■持ち物

飲み物

・動きやすくリラックスできる服装でお越し下さい。

(ヨガマットはこちらで準備します)

・一時保育あり(1歳半~就学前、先着3人、10月16日までに要申込)

【申込・問合先】高石市人権・生活相談課 TEL:072-275-6279

E-mail: jinken-sei@city.takaishi.lg.jp

お申込みはこちらから

メールで申込みの場合は、件名に「講座名」、本文に氏名(フリガナ)、住所、電話番号、一時保育の要否を記入してください。一時保育を希望される場合は、こどもの氏名(フリガナ)、生年月日もご記入ください。メール受信後、翌開庁日には返信いたします。返信が届かない場合は、お電話でお問い合わせください。



あなたの「自分らしさ」応援します! 企画・運営: 市民グループ 'NEXT'

主 催 : 高石市 人権・生活相談課