

自分のよさをいかすために ～女性のための心身充実講座～

女性の皆さん、日々忙しく時間に追われるように過ごしていませんか？
より充実した毎日を送るために心身をリフレッシュしましょう♪

第1回
平成30年
4/25(水)

10:30～12:00
場所:コムズ4階
視聴覚室

ハーブ&アロマで紡ぐ暮らしの提案 ～明日のわたしのために～

暮らしの中にハーブやアロマを取り入れることで
心と身体、ライフスタイルへの意識が高まります。
明日を元気に暮らすヒントをお伝えしたいと思います。

講師:NPO法人

ジャパンハーブソサエティー 愛媛支部長

井上 泉 さん

※参加費※
500円

第2回
平成30年
5/9(水)

13:30～15:00
場所:コムズ3階
多目的室

「からだをほぐして、心をほぐす」 ～心と身体をつながり～

身体を動かすことによって、心が整うことを
実感し、姿勢を意識し、胸を開く毎日できる
エクササイズを伝授します。

講師:松山市エアロビクス協会会長/
フィットネスインストラクター

井門 恵理子さん

※参加無料※

※動きやすい服装でご参加ください。

※水分補給の水などをご用意ください。

第3回
平成30年
5/16(水)

10:30～12:00
場所:コムズ4階
視聴覚室

「わたし」にふれるアートセラピー ～色彩とあそぼう～

アートセラピーで、心と身体をリラックス。色鉛筆、
パステル、水彩などの画材を使って色あそびをします。
絵心の有無は関係ありません。こころを色で表現して
リフレッシュしませんか。

講師:アートセラピスト/認定心理士

白石 弘美 さん

※参加費※
500円

つなげよう ひろげよう 男女共同参画の輪
松山市男女共同参画推進センター・コムズ

COM+S

申込方法は裏面へ

●定員 申込締切：各回開催日の1週間前
 各回 **30名(※先着順)**

●申込方法

※1回のみ参加も可能です。

★来館もしくは電話・FAX・Eメールでお申し込みください

- ① 講座名「自分のよさをいかすために～女性のための心身充実講座～」
- ② 氏名
- ③ 年齢
- ④ 郵便番号・住所
- ⑤ 電話番号
- ⑥ メールアドレス
- ⑦ 参加日(4/25(水)・5/9(水)・5/16(水))
- ⑧ 託児希望の方はお子さんのお名前(ふりがな)・年齢・性別



●託児あり 申込締切：各回開催日の1週間前

5名程度 ただし定員に達し次第、受付終了

1歳～就学前の子ども1人につき200円

*お寄せいただいた個人情報は(公財)松山市男女共同参画推進財団が責任をもって管理します。
 個人情報を第三者に提供することはありません。

携帯メールもOKです!



●お申し込み・お問い合わせ先

〒790-0003松山市三番町6丁目4-20
 (公財)松山市男女共同参画推進財団 事業係
 TEL943-5777 FAX943-0460
 E-mail event@coms.or.jp
 休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)

松山市コムズ

検索

FAX 送信票

講座名	自分のよさをいかすために～女性のための心身充実講座～	
(ふりがな)お名前		
年齢	歳	
住所	〒	
電話番号	()	
メールアドレス	@	
希望日	※ご希望の日に○を付けてください 第1回 4/25(水) 10:30~12:00 第2回 5/9(水) 13:30~15:00 第3回 5/16(水) 10:30~12:00	
託児	子どものお名前(ふりがな)	子どものお名前(ふりがな)
	性別() 年齢(歳 ヶ月)	性別() 年齢(歳 ヶ月)

送付先：松山市男女共同参画推進センター・コムズ FAX：943-0460