


# 女性のこころ・からだ支援セミナー

～女性のための健康管理術～

あなたのこころとからだを、もっと元気にするお手伝いをします。  
“その道のプロ”による、お役立ち情報が満載です！！

● 内 容	第1回 2月 7日(水) 14:00～16:00 「大人の女性のおしゃれ術」能勢 美弥子 さん(スタイリスト) 第2回 2月14日(水) 14:00～16:00 「アロマテラピーで心身をリフレッシュ」上野 智子 さん(コルテーヌ店長) 第3回 2月21日(水) 14:00～16:00 「呼吸と姿勢を整えて気分スッキリ 簡単ストレッチ体操」 高司 佳代 さん(健康運動指導士) [持参物]スポーツタオル、水分補給用の水 第4回 2月28日(水) 14:00～16:00 「心と体と性のリズム健康～自分の人生を主人公に生きよう！～」 米山 晃代 さん(看護師・助産師) 第5回 3月 6日(水) 14:00～16:00 「簡単！お出かけメイクとヘアケア」 石原 悠美子さん(花王グループカスタマーマーケティング株式会社) [持参物]鏡、普段ご使用のメイク品、ポケットティッシュ、筆記用具 ※手ぐしでセルフ実習をご希望の方は、予め整髪料を控えめにし頂き髪をほどける ようにしてご参加をお願い致します。
● 対 象 者	市内に住むか通勤・通学する女性
● 定 員	20名(申込み多数の場合は抽選)
● 受 講 料	無料 ※第2回材料費(500円)負担あり
● 場 所	サンエールかごしま 4階 中研修室1・2(2/7、14、28、3/6) 5階 多目的フロア(2/21)
● 申込方法	【往復はがき、FAX、Eメール】 ①「こころ・からだ支援セミナー申込」 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ヶ月～小学2年生対象}をご記入ください。 【申し込みフォーム】 (URL) <a href="https://shinsei.pref.kagoshima.jp/LolxNTCq">https://shinsei.pref.kagoshima.jp/LolxNTCq</a> (QRコード): 
● 申込み 締 切 り	<b>1月30日(火) 必着</b> ※受講決定のご連絡は、締め切り日以降にお申し込みいただいた方法で行います。 ※Eメールでの申込の際は、必ず件名に「講座申込」と明記して送信してください。
● 申込み ・ 問 合 せ 先	〒890-0054 鹿児島市荒田1丁目4番1号 鹿児島市男女共同参画センター(サンエールかごしま内) 電話: 099-813-0852 FAX: 099-813-0937 e-mail: danjokyodo@city.kagoshima.lg.jp

# 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

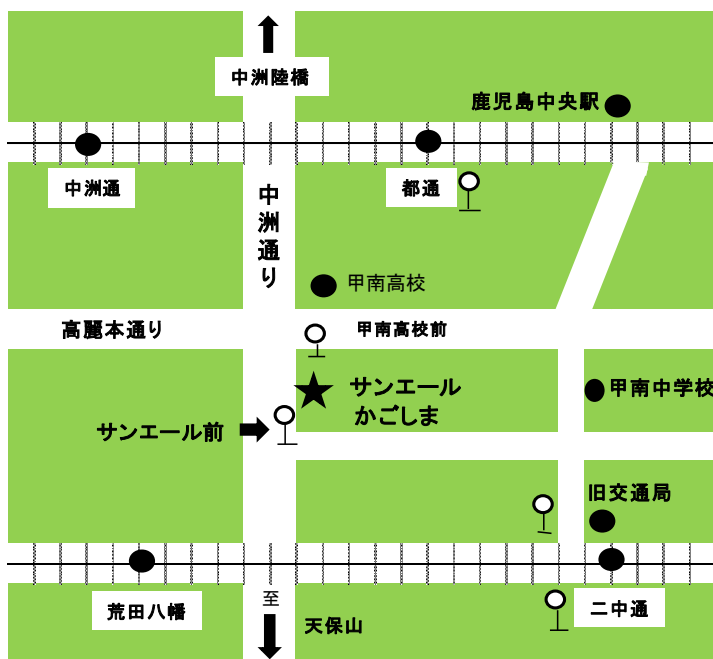
## ※窓口で直接お申し込みされる方へ

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 <sup>ふりがな</sup> 氏名 _____ 年 齢 _____ 歳 _____ ヶ月） 有 （お子様の <sup>ふりがな</sup> 氏名 _____ 年 齢 _____ 歳 _____ ヶ月） / 無 （お子様の <sup>ふりがな</sup> 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

### ★シェアサイクル「かごりん」の ポートあり

※サンエールかごしまは現在外壁等改修工事中のため、駐車場の一部利用制限があります。  
できるだけ、公共交通機関のご利用をお願いいたします