

鹿児島市男女共同参画センター主催

毎日がんばっているあなたの

こころ・からだと向き合ってみませんか

無料
託児付

女性のこころ・からだ支援セミナー

2.1 土 開講 (全4回)

場所：サンエールかごしま



カリキュラム



2/1 わたしのからだと上手に付き合う
フェムテック入門

10:00~12:00 講師：FEMTECH friends KAGOSHIMA
代表 依田 はるかさん・福元 佑子さん

2/15 簡単にできる腸活&
リンパマッサージ

10:00~12:00 講師：日本リンパ美容学院リンパセラピスト
ピラティスインストラクター
東中川 マユミさん

3/1 快眠でリフレッシュ
~今日から始める睡眠改善~

10:00~12:00 講師：睡眠サポート鹿児島 松木 繁美さん

3/15 呼吸と姿勢を整えて気分スッキリ
簡単ストレッチ

10:00~12:00 講師：健康運動指導士 高司 佳代さん

対象：市内に住むか
通勤・通学する女性
定員：20人
受講料：無料

申込方法 **1/22 必着**



申込フォーム、メール、往復はがき、FAXに

①~⑥を記入のうえお申込みください。

- ①講座名
「女性のこころ・からだ支援セミナー」
- 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か月~小学校2年生対象)



読み取ると
申込フォームへ
つながります →



申し込み・お問い合わせ先

鹿児島市男女共同参画推進課

電話：099-813-0852 FAX：099-813-0937

住所：〒890-0054 鹿児島市荒田1丁目4-1 (サンエールかごしま内)

メールアドレス：danjokyodo@city.kagoshima.lg.jp

女性のこころ・からだ支援セミナー

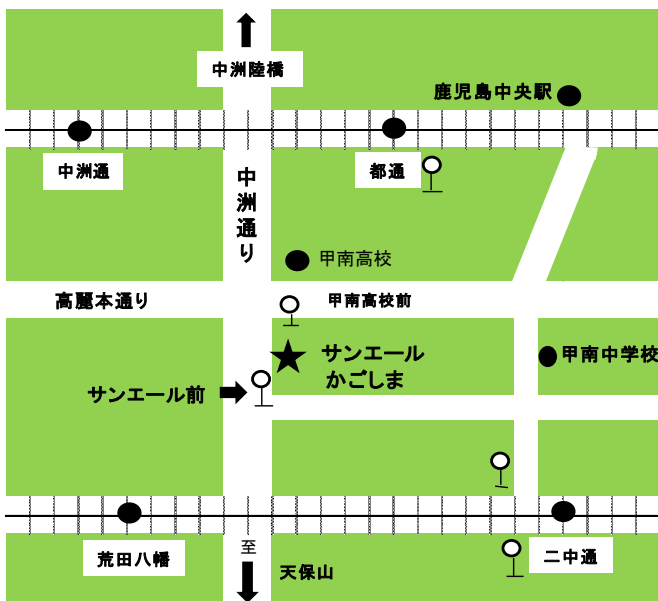
鹿児島市男女共同参画センター（FAX：099-813-0937） 宛

※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 ^{ふりがな} 氏名 _____ 年 齢 _____ 歳 _____ ヶ月） 有 （お子様の ^{ふりがな} 氏名 _____ 年 齢 _____ 歳 _____ ヶ月） / 無 （お子様の ^{ふりがな} 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

★コミュニティサイクル「かごりん」のポートあり

※サンエールかごしまは現在、施設改修工事のため、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。