



# 働く女性のための夜活



西宮市男女共同参画センター

暑い夏、何かと疲れてきていませんか？こんな時こそ、自分のココロとカラダを喜ばせてはいかがでしょう。仕事帰りに参加できるセルフケア講座をご用意しました！

参加費  
各回 500 円

2019年8月22日（木）19：00～20：30

## いつもの食事で薬膳する

気軽に取り入れて心と体のバランスを整える

講師：池田 哲子 株式会社咲美堂（しょうびどう）代表取締役

全日本薬膳食情報協会理事・漢方カウンセラー・国際薬膳調理師  
漢方薬と薬膳との出会いにより、子宮内膜症を克服した自身の経験から、これを体系的に学び、現在、漢方薬店「咲美堂漢方薬局」と漢方・薬膳スクール「健膳美食サロン」を経営。「笑顔の花を美しく咲かせる」をモットーに、漢方カウンセラー・講師として、漢方医学の有用性の啓蒙・普及活動に尽力。

会場：男女共同参画センターウェーブ411 学習室  
☆18時から会場はオープンしています。開始時間までに軽食を取ったり、休憩したり、自由にお使いください。

薬膳は、体のバランスを整えるために食べものを「選ぶ」ことです。自分の体質を診断し、スーパー、コンビニ、外食でも選べる食材をご紹介します。

ことばの指示を聞きながら、身体の中で固まっているところや緊張しているところなどに意識をむけていきます。ポイントは「無理しない」「プロセスを大事に」そして「楽しんで」。

2019年8月29日（木）19：00～20：30

## ゆっくり動いてリラックス

からだを緩める感覚をつかもう

講師：上山 幸恵 健康運動指導士

看護師、保健師、健康運動指導士として20年間、健康づくり・子育て支援・介護予防などに携わった後、フェルデンクライスメソッド・プラクティショナーとなる。“eco myself（自分に優しくする）レッスン”発信中。このメソッドと出会って、人生が面白いほうに向かっていきます。あなたにも何か起こるかも。

{持ち物} ハンドタオル、バスタオル、水分補給のための飲み物

今回はござに寝転んで体験します。動きやすい、温度調節しやすい服装でご参加ください。  
\*更衣室をご用意しています。

- ◇定員 テーマに関心のある女性 各回 15 人（要申込・先着順）申込受付は各回前日まで
- ◇託児 10 人（1 歳半～就学前・無料・要申込・先着順）申込受付は各回 1 週間前の（金）まで
- ◇申し込み方法 裏面の申込用紙に必要事項を記入の上、電話、FAX、eメール、あるいはウェーブ窓口（月～土 9：00～17：15）へお申込みください。

お申込み  
お問い合わせ

西宮市男女共同参画センター ウェーブ

TEL:0798-64-9495 FAX:0798-64-9496 \*おかけ間違いのないようにお願いします。

〒663-8204 西宮市高松町 4-8 プレラにしのみや4F eメール:vo\_jyosei@nishi.or.jp

★フェイスブックでも情報発信しています。https://www.facebook.com/nishi.wave/

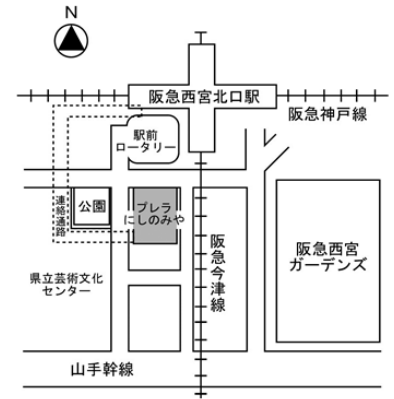


ウェーブは「西宮市男女共同参画プラン」の基本理念【誰もが性別にとらわれることなく、互いに尊重し合い、一人ひとりの能力を活かすことができる社会の実現】に向けて取り組んでいます。

講座申込書

ウェブ FAX番号：0798-64-9496

働く女性のための夜活  
 ①いつもの食事で薬膳する  
 8月22日(木) 19:00~20:30  
 ②ゆっくり動いてリラックス  
 8月29日(木) 19:00~20:30  
 会場：西宮市男女共同参画センター ウェーブ  
 (プレラにしのみや 4F) 411 学習室



阪急西宮北口駅 南改札口から約200m  
 西宮市男女共同参画センターウェーブは  
 プレラにしのみやの4階です

	講座参加	託児
①8月22日		
②8月29日		

■申込日 2019年 月 日

お名前 (ひらがな)		年代	代
電話		FAX	
住所	1.西宮市 2.市外 ( )	託児の有無	有 無

■託児の申込み(対象は1歳半~就学前)

- ★講座10分前から、託児の受付をおこなっています。
- ★持ち物：着替え、おむつ(替えパンツ)、水筒、タオル。
- ★おやつ、おもちゃは持参しないでください

お子さんのお名前 (ひらがな)		年齢	歳 ヶ月
お子さんのお名前 (ひらがな)		年齢	歳 ヶ月

■FAX送信後ウェブからの返信をもって参加の受諾といたします。3日を過ぎても返信がない場合は、ご連絡ください。

■講座、託児をキャンセルする場合は、必ず前日までにご連絡ください。

■申し込みにあたりお預かりする個人情報は、本講座運営上の目的以外で使用することはありません。

■～気象警報等による講座中止について～

気象警報・特別警報(暴風・大雨・洪水・大雪等)が発令されている場合、または講座終了時まで発令されることを予測した場合、講座を中止いたします。講座開催の3時間前(8:45以降)に判断し、中止する場合は、受講のお申込みをいただいている方には個別にご連絡をさせていただきます。ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。