



快眠

働く女性のための夜活



ボディメンテナンス

2021年12月3日(金)

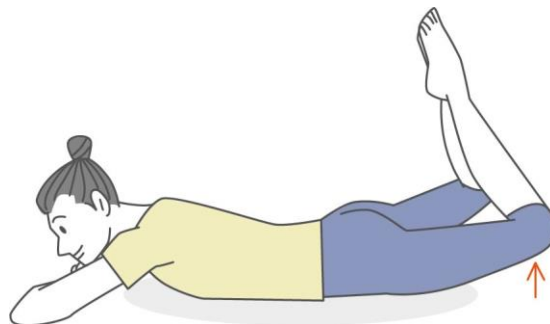
18:30~20:00

【場所】西宮市男女共同参画センター

ウェーブ 411 学習室

参加費 500 円

*更衣室(412 学習室)を用意しています。



毎日の睡眠、しっかりとれていますか？

寝ているはずなのに元気が足りないと感じるときは「質の良い睡眠」が不足しているのかもしれません。

睡眠の質を上げるため運動の習慣をつけるといっても、しんどいのは嫌って思いますよね。

でも、リラックスするためには筋肉の緊張と緩和を組み合わせる方が早道です。筋弛緩法を取り入れて

心地よい睡眠に導入することができるボディメンテナンスをアロマの香とともに体験してみませんか？

睡眠の質を上げることで日常生活の中で様々なメリットをたくさん感じられるようになりますよ。

講師:大森暁(ボディメンテナンススタジオ・Ninaru 主宰)

〈持ち物〉動きやすい服装(更衣室有)、バスタオル、水分補給用の飲み物、あればヨガマット

*会場は 17:30 から解放しています。学習室で軽食をとっていただくこともできます。

◇定員 テーマに関心のある女性 10 人 (要申込・先着順) 申込受付は前日まで

◇託児 あり(1 歳~就学前・無料・要申込・先着順) 申込受付は 11 月 26 日(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、ウェーブ窓口(月~土 9:00~17:15)にお持ちいただくか、電話・eメールでお申込みください。

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、twitter

で情報発信しています。ぜひ、
フォローしてくださいね！⇒



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

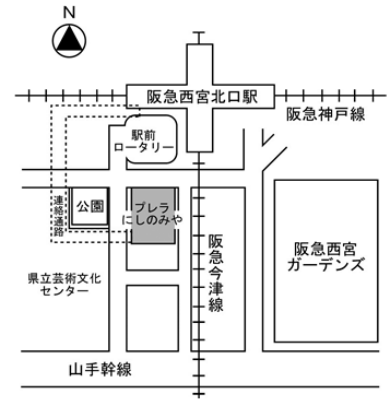
ウェーブ 電話番号：0798-64-9495

「働く女性のための夜活 快眠ボディメンテナンス」

日時:2021年12月3日(金)18:30~20:00

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

■申込日 2021年 月 日

お名前 (ひらがな)			
電話	年代	20/30/40/50/60/70/()代	
住所	1.西宮市 2.市外()	託児	有 無

■託児の申込み(対象は1歳~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

☆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。

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

■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~

西宮市において震度5弱以上の地震が発生した場合及び、午前8時現在気象警報(暴風・大雨・洪水・大雪のいずれか)が発令又はそれ以降講座開始時間までに発令された場合、講座は中止します。

午後の開催講座についても西宮市において震度5弱以上の地震が発生した場合及び、講座開始2時間前に気象警報(暴風・大雨・洪水・大雪のいずれか)が発令中、又はそれ以降講座開始までに発令された場合、講座は中止します

注!!ウェーブから個別にご連絡いたしませんので、各自で十分にご注意ください。