

## ★ わたしらしさを取り戻す ★

# からだところのセルフケア

ゆったり、ほっと深呼吸。

アロマテラピーや呼吸法などを取り入れ、からだところをほぐします。

「大切なわたしのからだ」を確かめながら自分を取り戻す時間です。

いつも頑張っている自分にごほうびをあげましょう。

.....  
講師：栗岡多恵子さん (Brisa ブリーザ主宰)



自身の体験に基づいた‘傷つきからの回復のためのボディワーク’  
を各地で開催。無理をしない、その人らしさを大切にする  
ワークが好評を得ています。



日時：2014年2月15日(土) 14:00~16:00

会場：イーグレひめじ3F フィットネスルーム

対象：DVなどで悩んでいる女性

定員：20名(開催最少人数4名)(要申込、先着順)

参加費：500円(当日会場でお支払いください)

持ち物：動きやすい服装(更衣室をご利用いただけます)。床に敷くための大きめの  
バスタオルと水分補給のための飲み物をご持参ください。

保育：1歳半~就学前幼児(1人300円。2月8日(土)までに要予約)

参加ご希望の方は・・・

⇒2月8日(土)までに、あいめっせまで、

来館、電話、FAX(裏面申込書をご利用ください)にて必要事項をお送りいただくか、

あいめっせHP(<http://www.city.himeji.lg.jp/i-messae/>)からお申し込みください。



携帯電話からの  
申請はこちらから↑

【申込先】姫路市男女共同参画推進センター“あいめっせ”

〒670-0012 姫路市本町68-290 イーグレひめじ3F(最寄:JR 姫路駅・山陽姫路駅)

TEL:079(287)0803 FAX:079(287)0805

本講座内容についてのお問合せは、特定非営利活動法人 フェミニストカウンセリング神戸まで。

TEL/FAX:078(360)6211

E-mail:femi-ko@nifty.com

●参加申込書に必要事項を記入の上、2月8日（土）までに、  
来館、電話、FAXまたはあいめっせHP申込フォームにてお申し込みください。先着順となります。  
(個人情報、当講座以外の目的に使用することはありません)

●講座や保育をキャンセルされる場合は早めにお知らせください。

●お申し込み先（あいめっせ）

FAX : 079-287-0805 / TEL : 079-287-0803

★ 参 加 申 込 書 ★

申込日： 月 日

「★わたしらしさを取り戻す★からだところのセルフケア」

に申し込みます。

ふりがな  
名前： \_\_\_\_\_

住所：(〒 \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

TEL： \_\_\_\_\_  
(申込者自身に直接、連絡がつく方法をお願いします)

保育： 名

お子さんのお名前/年齢 (保育料はお子さんひとりにつき1回300円です)

( \_\_\_\_\_ : 歳 ヶ月) ( \_\_\_\_\_ : 歳 ヶ月) ( \_\_\_\_\_ : 歳 ヶ月)

♪ 気づきと回復の講座 も好評開催中 ♪ 上記講座(からだ編)とあわせてお申し込みいただけます。

↓ 参加を希望する回に ○をつけてください。	開催日	テ ー マ
第1回(終了)	2013年10月12日(土)	DV・トラウマを理解する
第2回(終了)	11月 9日(土)	「世間の粹」と私らしさ
第3回(終了)	12月14日(土)	身体的暴力・性的暴力
第4回	2014年 1月11日(土)	精神的暴力・モラルハラスメント
第5回	2月 8日(土)	トラウマに対応するツール
第6回	3月 8日(土)	喪失とグリーフ(深い悲しみ)

安全な場で、安心できる感覚とあなたらしさを取り戻すためのワークを行います。フェミニストカウンセラーがお手伝いします。テーマごと単回の受講も可能です(1回500円)。お申し込みはあいめっせまで。