



Take off for your journey to future creation...  
あなたを活かす未来創造への旅が始まる



はたらくゼミ夜講座

# 元気に働くための リラックス&エネルギーチャージ法 ～マインドフルネスを体験してみよう～

頑張っているあなたへごほうびの時間。リラクゼーションはパワフルな心の栄養に。

頭を緊張から解放し、自分のカラダと呼吸に意識をおくことでリラックスしながらカラダを活性化します。「今、ここ」に意識を向けて、ゆったりとした自分時間を味わいましょう。

日時： **9月10日** (火) 午後 **6時45分**～**8時45分**

場所：コミュニティプラザ2階 研修室1・2

講師：緒方幹代（健康運動指導士、プロフェッショナルコーチ）

対象：テーマに関心のある方

定員：15人 ※1歳から就学前児の一時保育あり（先着順、申し込み要）

一時保育  
あります！



シンプルな動きで自分のカラダに意識を向けながら自分のペースで動きます。自分のカラダと呼吸に意識をおくことでリラックスしながらカラダを活性化します。  
当日は、動きやすい服装でお越しください。  
持ち物は、バスタオルかヨガマット、水分補給用の飲み物をお持ちください。

問い合わせ・申し込み：摂津市立男女共同参画センター・ウィズせつつ

摂津市南千里丘5-35 コミュニティプラザ1階

TEL:06-4860-7112/FAX:06-4860-7113