

# 夏の終わりに カラダとココロのセルフケア

2024(R6)年  
日時：**8/28** (水) 10:30～12:00

会場：川西市 男女共同参画センター  
(パレットかわにし内)

私たちは年齢やライフステージの変化、季節によっても体調が変化していきます  
この講座では、東洋医学のエッセンスを取り入れたヨガの実践など  
自分自身とうまくつきあうための心身のセルフケアの方法を学びます  
夏の疲れがたまりやすいこの季節に、ぜひ、いかがですか？



講師 **太田悠子**さん ココチヨガ主宰

広島生まれ、川西市在住のヨガインストラクター

第一子出産後、ヨガの資格を取得。自分も周りも忙しい毎日だからこそ、日々の生活にもっと心地いい時間を増やしたいという想いで、子連れで参加できる子育て交流型サークル「ココチヨガ」を立ち上げる。現在は、二十四節気と東洋医学の学びを実践しながら、季節に寄り添う暮らしとヨガをテーマにライフステージの変化や年齢を重ねて訪れる様々な波とうまく付き合っていくセルフケアなどを伝えている。プライベートでは、元気いっぱいな娘とのんびりマイペースな息子の2児の母

- 内容 二十四節気、東洋医学などのお話、体質診断セルフチェック、呼吸法やツボ、ヨガの実践  
ヨガは体調にあわせて、床マット、椅子に座って、どちらでもご自由にお選びいただけます
- 定員 15人(先着順) ※8/1(木)9:00より申込開始いたします
- 費用 300円
- 持ち物 持っているかたはヨガマット、筆記用具、動きやすい服装でお越しください
- 保育 1歳半～就学前まで、無料、先着8人 8/21(水)正午までに要予約

【主催/申込み/問合せ】 ※ 8/1(木)9:00～ 窓口・TEL・FAX・メールにて受付

川西市 男女共同参画センター・市民活動センター

【TEL】 072-759-1856/1826

【FAX】 072-759-1891

【MAIL】 info@gesca-kawanishi.jp



申込みメールはコチラ↑

申込日： 年 月 日

<b>&lt;申込み&gt;</b> <b>※ 8/1(木)9:00～申込開始 「夏の終わりにカラダとココロのセルフケア」 FAX:072-759-1891</b>				
<b>名 前</b>	ふりがな			年齢
				歳代
<b>連絡先</b>	電 話		FAX	
	E-mail			
	住 所	〒		
<b>&lt;保育申込み&gt;(1歳半～就学前までのお子さんが対象、無料、先着8人まで) 締切 8/21(水)正午まで</b>				
<b>子どもさんの名前</b>	ふりがな		年齢	年齢
			歳 カ月	歳 カ月
<b>注意事項</b>	<p><b>★ 利用に際してのお願い</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・講座開始の10分前から受付を始めます。時間にゆとりを持ってお越しください。</li> <li>・当日のお子さんの体調や状況により、お預かりできない場合があります。ご了承ください。</li> <li>・おもちゃ、お菓子、ジュースなどの持ち込みはご遠慮ください。</li> <li>・欠席される場合は、キャンセル待ちの方へのチャンスにつながりますので、すぐにご連絡ください。</li> </ul> <p><b>★ 当日の持ち物(すべて記名して、1つにまとめてご持参ください)</b></p> <p>着替え、パンツ・オムツセット、水筒(お水またはお茶)、タオル、ビニール袋(汚れたものを入れる用)</p>			

※お預かりする個人情報は、本事業運営上の目的以外で使用することはありません

川西市 男女共同参画センター・市民活動センター 講座情報



ホームページはコチラ↑



Facebook はコチラ↑

申込みメールはコチラ↓

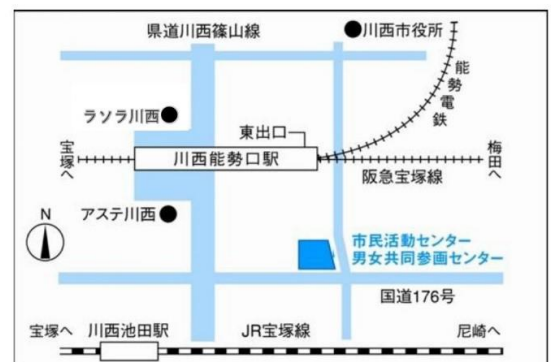


一部古い機種の携帯カメラでは読み取りできない場合があります

## 【主催／申込み／問合せ】

### 川西市 男女共同参画センター・市民活動センター

- 【住 所】 川西市小花 1-8-1
- 【T E L】 072-759-1856/1826
- 【F A X】 072-759-1891
- 【E-mail】 info@gesca-kawanishi.jp
- 【平 日】 9時～20時
- 【土日祝】 9時～17時
- 【休館日】 毎月第4日曜日 および 年末年始(12/29～1/3)



阪急電鉄・能勢電鉄「川西能勢口」東改札口から南へ 100m  
JR「川西池田」から東へ 500m