

女性のための健康づくりセミナー

仕事、家庭、子育て、介護
etc…毎日の忙しさに追われて、
ついつい自分のことを後回しに
していませんか？
あなた自身を大切にするセルフ
ケアを学び、心と体を整えま
しょう。

主催：安佐北保健センター
真亀公民館



① **2月5日**(日) 13:30～15:30

自分を大切に心を整え、更年期を乗り越えましょう

講師：広島国際医療福祉専門学校作業療法学科
専任教員 湯原 多香子 氏

② **2月19日**(日) 13:30～15:00

誰でも楽にできる、癒しのヨガで体をほぐしてリラックスしましょう

講師：ヨガインストラクター 鉄増 千夏 氏
※動きやすい服装でお越しください。



会場：真亀公民館 対象：40代以上の女性

定員：15人(先着順)

参加費：無料

持参物：①筆記用具 ②ヨガマット又はバスタオル、飲み物

申込み：真亀公民館へ。申込み締切2月3日(金)



公益財団法人

広島市文化財団 真亀公民館

Hiroshima City Culture Foundation

739-1741 広島市安佐北区真亀一丁目3番27号 TEL&FAX 082-842-8223

E-mail: magame-k@cf.city.hiroshima.jp

<http://www.cf.city.hiroshima.jp/magame-k/>

開館時間 8:30～22:00 受付時間 8:30～17:15 (木・金曜日は8:30～21:00)

<休館日> 火曜日、祝日、年末年始(12/28～1/4)

