



春です。

# こころとからだを癒しましょう！

仕事、子育て、家族のことなど、忙しい毎日をごんばれる皆さんへ。

日ごろの疲れや緊張をほぐすボディワークを体験してみませんか？

こころとからだをほぐした後は、お茶を飲んで語り合いながら、交流の時間を過ごしましょう。

2024年3月9日(土)14:00~16:00

会場：ドーンセンター多目的ルーム(B1F)

(大阪府立男女共同参画・青少年センター)  
〒540-0008 大阪市中央区大手前1丁目3番49号

講師：栗岡多恵子さん(リラクゼーション・ボディワーカー)



・京阪天満橋駅、Osaka Metro谷町線天満橋駅  
①番出入口から東へ約350m  
・JR東西線大阪城北詰駅 ②号出入口から西へ約550m  
・シティバス京阪東口からすぐ

## ≪ 講師Profile ≫

「アロマテラピーや呼吸法などを取り入れたリラクゼーションのための身体ほぐし」や「きれいな姿勢を保つためのウォーキング」などを取り入れた栗岡式ボディワークを展開中。  
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る。  
四條畷学園大学看護学部看護学科 非常勤講師。

- 対象 シングルマザー、プレシングルマザー
  - 定員 30名程度(先着順)
  - 参加費 無料
  - 一時保育 あり 6か月～小学生(保育料無料)
- ※要予約 申込締切 3月1日(金)

## 申込方法

ドーン財団HP、E-mail、電話にて受付  
HPから：<https://www.dawn-ogef.jp/>  
E-mailから：jigyo@dawn-ogef.jp  
電話から：06-7494-3005

お申込はこちら⇒



## 「シングルマザーのためのはなみずきセミナー」とは

「すべての女性が自分の人生を主体的に選択し、自立できることを応援する」ことを目的に、賛同いただいた個人や団体からの寄附「はなみずき募金」により実施しています。  
シングルマザーが働き続けていく中で、課題となることを同じ立場の女性と話し合い、自分らしく生きていくこと、働き続けることの重要なヒントになる機会です。今年で11年目を迎えます。

