

ママから"わたし"に 戻る時間

～心と身体を整える2日間～

参加無料
託児無料

家族のために頑張る時間も大切だけど、
たまには、「わたし」のための時間を過ごしてみませんか？
心と身体を整え、知らず知らずのうちに溜まった疲れを
いたわりながら、自分自身と向き合うヒントを見つける2回
連続講座です。

第1回 10月8日(木)
10:00～11:30

心を整える時間



ママ友、パートナーなど身近な
付き合いに少し疲れていませんか？
人との「程よい距離」の大切さを知り、
自分らしさを取り戻す…心をほっと
軽くする時間です。

講師 黒瀬 まり子さん
(臨床心理士)

第2回 10月15日(木)
9:30～11:00

身体を整える時間



ゆったりとしたストレッチ
で骨盤底筋を整えながら、
自分自身の身体に耳を傾け
てみましょう。日々の疲れ
に気づき、心と身体をリフ
レッシュする時間です。

講師 竹村 亮子さん
(健康運動指導士)

【対象・定員】

2回とも参加できる
子育て中の女性市民
先着：15名

【会場】

メイトム宗像
1回目 結工房
2回目 多目的
ホール

【託児】

無料・要申込
(5ヶ月～未就学児)
託児締切日：9/30(水)

お申し込みはこちら



8/15～受付開始

※電子申請・電話・当センター窓口で受け付けます。

主催：お問い合わせ・お申し込み先
宗像市男女共同参画推進センター「ゆい」
〒811-3437 宗像市久原180 メイトム宗像内
TEL:0940-36-0250 FAX:0940-36-0269