

# こころとからだをほぐすツボ

ストレスを感じていることを知る方法と対処法、疲れているときに効くツボ、睡眠前の呼吸法など、日々の中で行えるセルフケアを学び、こころとからだをほぐしましょう！



日時 令和5年2月11日(土) 10時00分~12時00分

講師 AKEMI さん (鍼灸師)

場所 羽曳野市役所 別館2階研修室

対象 市内在住・在勤・在学の方(年齢不問)

定員 15人(先着順)

費用 500円

一時保育 2歳から就学前の幼児・無料・先着5人 ※要予約



## 《申込方法》

令和5年1月31日(火)までに電話・ファクス・Eメールにてお申し込みください。

ファクス・Eメールの場合は、次の①~⑥の項目をご記入ください。

- ①「男女共生セミナー申込」 ②氏名 ③住所 ④連絡先電話番号  
⑤年齢 ⑥一時保育希望の有無(希望する場合はお子さまの氏名、年齢を記入)



申込・問合せ 人権推進課

電話:947-3606(直通)

ファクス:958-8061

Eメール [jinkensuishin@city.habikino.lg.jp](mailto:jinkensuishin@city.habikino.lg.jp)