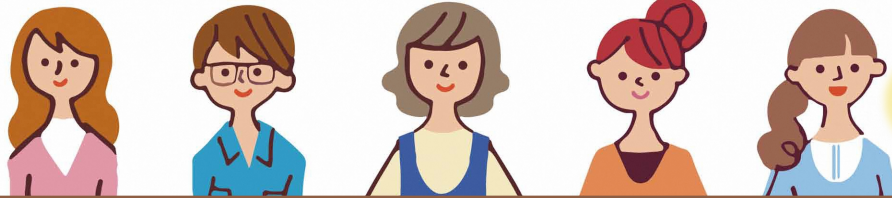


女性の  
ための

# 心とからだのセルフケア

～心地よく社会とかかわるために～



子育て中の方をはじめ、  
どなたでも  
ご参加いただけます。

令和  
4年

2

月

4

日

金

10:00～12:30

保育無料(要予約)

会場 ▶ 木津川市情報発信基地Kichi Kichi (キチキチ) 2階 セミナールーム  
京都府木津川市木津南垣外 15-2

## セミナー内容

私はどんな人間？ 長所はどこ？ なかなか自分ではわかりませんね。前半は質問を通して自己分析ができる簡単なテストを通して、自分の心の動きや強みを見える化し、自己知覚を深めます。後半は、鍼灸師である講師が自宅で手軽にできるセルフケアのポイントをお伝えします。心とからだの両面からゆっくり自分と向き合いませんか。

講師

手嶋 恵太さん

(丹波りんや自然農園 園長)

福岡生まれ。九州～関東～関西と各地を転々とし、会計事務所やIT業界での勤務の傍ら、ビジネス研修講師としても活動。家族の体調不良をきっかけに自然食に興味をもち、現在は兵庫県にて減農薬の米作りに携わる。



講師

上村 香洋子さん

(鍼灸師)

広告代理店勤務から鍼灸師へ転身。幼少期から喘息やアトピー性皮膚炎、月経困難、子宮内膜症や不妊治療を経験したことを活かし、患者さんへ寄り添う治療をモットーとする。更年期症状や月経困難症、PMS症状、不妊などの治療を主に行っている。



★本セミナーは、木津川市女性センターおよび子育て支援団体「NPO法人こそだてママnet☆」と、京都府が運営する女性のための就業支援施設「マザーズジョブカフェ」の共催事業です。

対象 女性の方 定員 10名

申込 マザーズジョブカフェ総合受付まで  
(電話:075-692-3445)  
「氏名」「電話番号」「お住まいの地域」  
「保育を希望されるお子さんの月齢と人数」を  
お知らせください。

保育 生後6か月～就学前のお子さん(定員あり・要予約)



●JR木津駅から、徒歩12分

受講にはマザーズジョブカフェ又は京都ジョブパークへのご登録が必要です。(当日の登録も可能)  
セミナー参加の方は、ハローワーク求職活動証明書が発行されます

お願い

- 来所時のマスク着用、手指の消毒、検温、ソーシャルディスタンスの確保にご協力いただいております。
- 発熱やせき、体のだるさ等の体調不良がみられる場合は来所をお控えください。
- 京都府内の感染症等の発生状況によっては実施を見送る場合がございますので、ご了承ください。

お申込み  
お問い合わせ



マザーズ ジョブ カフェ 総合受付

TEL.075-692-3445

受付時間：月～土 / 9:00～17:00

※日・祝日、年末年始(12/29～1/3)は休み

京都市南区東九条下殿田町 70 京都テルサ東館 2階京都府男女共同参画センターらら京都内