

仕事・家事・育児に頑張る人のための癒し講座

男女が共に働く・子育て世代の「こころの健康づくり」を応援し、男女共同参画社会の実現を目指します

第1回

さんかくウィーク行事

6 / 22 土

10:00～12:00

色鉛筆

託児つき



色育編

～色を使ったコミュニケーション～

「色」という身近なツールを使って、家でも出来る簡単なワークを通して相手とのコミュニケーションを学びます。



大元 絵里子
色育インストラクター



第2回

参加費
800円

6 / 29 土

10:00～12:00

フェイスタオル

バスタオル

託児つき



アロマ編

～アロマを使ったセルフケア～

好きな香りで気分を軽くし、ハンドマッサージでよりリラックスするためのセルフケアを学びます。

弘中 小都子
アロマセラピスト



セルフ・リカバリー

自分で自分を癒し回復する力



保野 孝弘

川崎医療福祉大学
臨床心理学教授



第3回

7 / 6 土

18:00～20:00

ヨガマット

動きやすい恰好

持病は要相談

託児つき

ヨガ・瞑想編

～身体と心をほぐすセルフケア～

無意識に押さえ込んでいる身体と心の疲労に、ヨガと瞑想を通して向き合い、日頃のセルフケアに活かします。

第4回

7 / 13 土

10:00～12:00

託児つき

男女の心理編

～あなたのことが分からない!!～

男女の気持ちのズレや考え方の違いを心理学や脳科学の観点から学んでいきます。

定員 各回 20名

対象

就労・子育て世代
内容に関心のある方

参加費 【アロマ編】800円
その他は無料

場所

岡山市立操南公民館

託児 (託児料) 10人まで可能
(一人につき¥300)

持ち物

【瞑想編】ヨガマット・【色育編】色鉛筆
【アロマ編】バスタオル・フェイスタオル



お申込み・問い合わせ

操南公民館まで、直接または電話かFAXでお申込み下さい。
詳しくは裏面をご覧ください。

岡山市男女共同参画大学「さんかくカレッジ」基礎コースについて

岡山市では、性別にかかわらず、自分らしく生きることの出来る社会について理解を深め、その学習の成果を地域・家庭・職場に還元することのできる人材を養成することを目的として、男女共同参画大学「さんかくカレッジ」を開講しています。

操南公民館へのアクセス方法

車

国道2号線を南下し、一つ目の交差点（県道 江崎金岡線）を左折。
操南小学校の向い、三幡交番の横。

バス

◆岡山駅発 天満屋・沖元経由 西大寺行き 藤崎バス停下車（西へ徒歩2分）
◆岡山駅発 天満屋経由 三幡南行き・岡山ふれあいセンター行き・新岡山港行き 新道江崎バス停下車（東へ徒歩7分）

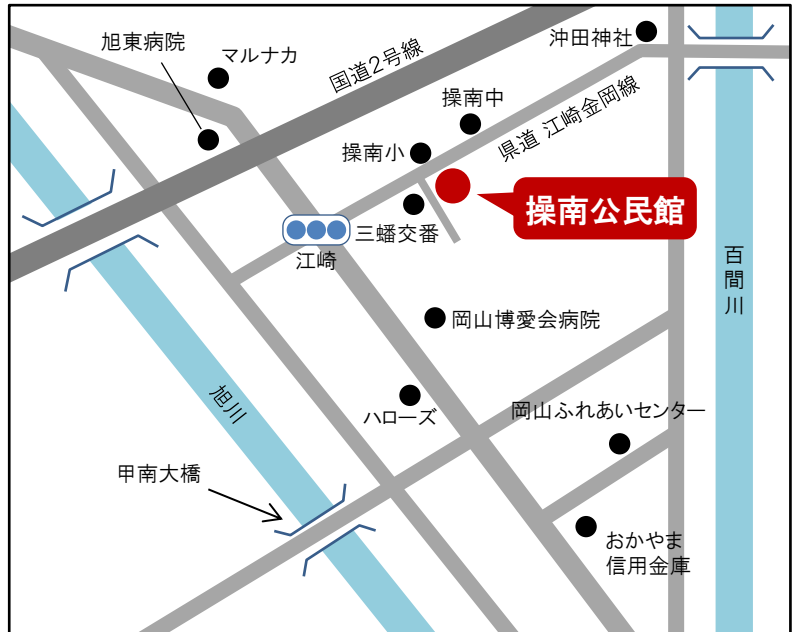
お申込み・問い合わせ

岡山市立操南公民館

岡山市中区藤崎201-4

TEL: 276-7898

FAX: 086-276-7898



参加申込書「癒し講座 ～セルフ・リカバリー～」

受付番号	受付年月日			取扱者
/20	令和元年 月 日			
ふりがな 名前				年齢 歳
住所	〒 区			
電話番号				
参加する回に○ (全4回参加希望の方優先)	(第1回) 6/22	(第2回) 6/29	(第3回) 7/6	(第4回) 7/13
託児希望に○				
ふりがな 託児者名				年齢 歳
備考	男 / 女			

※託児希望の受付は開催日の1週間前までです。

※申込み多数の場合は、全4回参加可能の方・希望の方を優先させていただく場合があります。