

一時保育あり

仕事や家事育児をがんばるあなたに、

# こころとからだのメンテナンス

日々仕事や家事育児で時間に追われて、ついつい自分のことを後回しにしていますか。  
頑張りすぎて、ストレスをためていませんか。  
ストレスの対処法を学び、腰痛・肩こりに効く体操でからだを動かしリフレッシュし、  
アロマの香りでほっこりした癒しの時間を持ちましょう。

① **2/17 (月)**

午前10時～12時

『体と心を元気にする誰でもできる  
どこでもできるセルフケア』

【美姿勢エクササイズ】

正しい姿勢を維持するための筋トレの実践と  
コリをほぐすストレッチをおこないます。  
また姿勢は心とリンクしていることを確認し、  
ストレスをためない方法をご紹介します。

講師：池端 裕子さん

(株式会社ウエルネスヒロ代表取締役、  
健康運動指導士)



② **2/28 (金)**

午後1時～3時

『香りの力でストレスマネジメント』

※材料費 500 円

【クラフトワーク】

いろいろな精油を体験し、組み合わせを考えて  
香りをブレンドし、好きな香りで、自分だけの  
ロールオンアロマを作ります。  
1人1本お持ち帰りいただけます。

講師：上尾 トモエさん

(葉アロマセラピー代表、  
芳香療法インストラクター)



場所：泉南市立市民交流センター2階大会議室

仕事や家事育児をがんばるあなたに、

# こころとからだのメンテナンス

	日時	テーマ・内容	講師
①	令和7年2月17日(月) 午前10時～12時 市民交流センター	『体と心を元気にする誰でもできる、 どこでもできるセルフケア』 【美姿勢エクササイズ】 ～体の歪みやコリ予防・改善で身体も心も軽やかに～	池端 裕子さん (株式会社ウエルネスヒロ代表取締役、 健康運動指導士)
②	令和7年2月28日(金) 午後1時～3時 市民交流センター	『香りの力でストレスマネジメント』 【クラフトワーク】 ～好きな香りでロールオンアロマを作ろう～	上尾 トモエさん (菜アロマセラピー代表、 芳香療法インストラクター)

【定員】各講座30名(応募多数の場合は市内在住・在勤・在学の方を優先して抽選)

【参加費】②講座のみ 500円(材料費)

【一時保育】定員12名(多数の場合は抽選)1歳以上就学前の子ども対象

【手話通訳】あり(事前予約が必要)

【その他】どちらかだけの参加も可能、第1講座は、動きやすい服装、水分補給の飲み物をご持参ください。

【申込み・問合せ】電話かFAX・電子メール、スマート申請で、住所・氏名(フリガナ)・電話番号・手話通訳及び一時保育の要否(一時保育を希望される場合は、子どもの氏名(フリガナ)、年齢)を記載の上、人権推進課へお申し込み下さい。

申込 QRコード↓



第1講座：2月 7日(金) 締切  
第2講座：2月20日(木) 締切

《人権推進課》担当：東山・和佐  
TEL:480-2855 FAX:482-0075  
Eメール:jinken@city.sennan.lg.jp

<男女平等参画社会づくり講座申込み用紙> 泉南市人権推進課行き ファックス番号 482-0075  
参加希望講座 < ①2/17 ・②2/28 ・③両方 > ※希望する講座に○をつけてください。

フリガナ 氏名		電話番号	
住所	〒		
メール アドレス		手話通訳	○をつけてください 要・否

■一時保育を希望される場合は、次の項目にもご記入ください。

子どもの 氏名		子どもの 年齢	
------------	--	------------	--