

ストレスにふりまわされない私？・・・

ステップ ① 「こころ 編」

9月12日(水) 10:00~11:30

こころのしくみ・脳のしくみ

☆「私の地図」「あなたの地図」を感じてみる

☆「わたしの気持ち」の伝え方

講師

助産師 辻本 有美 さん

ステップ ② 「からだ 編」

9月19日(水) 10:00~11:30

体質・気質から「私」を眺める

☆簡単だけど毎日続けると効果ばつぐん!

のからだのケア

講師

助産師 辻本 有美 さん

知らなかった私を見つけて
こころ編! からだ編で

私たちは家庭や社会の人間関係の中
で様々な刺激を意識的に感じたり、
無意識のうちに感じたりしてストレス
となり、かたがた「こころ」がどうあれ
「こころ」があります。より知り気つ
く「こころ」についても違った視点や新し
い世界で自分を見つめて、より私らし
く過すためのヒントをみつけましょう。

ステップ ③ 「いやし 編」

9月26日(水) 10:00~11:30

ワックスバーづくり

☆五感をいっぱい使って感じてみる!

ふんわりと優しく香りを楽しめて人気のアロマ
ワックスバー。好きなドライフラワーとアロマ
オイルを使って簡単に作ることができます

講師

ハーブインストラクター

内藤 一美 さん

会場：伊丹市立女性・児童センター
(女性交流サロン・講座室)

定員：15名(先着順)

対象：テーマに関心のある方

受講料：全3回 1,200円(1回 500円)

教材費：ステップ③のみ 500円

申込み・問合せ先
伊丹市立女性・児童センター

伊丹市御願塚 6-1-1

☎ 072-772-1078

休館日：火曜日・祝日



保育付き! 1人につき 350円先着 6名
(1週間前までに要予約)