

アロマバスボム作り

ちえぶら体操



女性のためのステップアップセミナー

1/14(金) 10時～12時 アロマバスボム作り

(公社)日本アロマ環境協会認定
アロマセラピーインストラクター・
アロマセラピスト
講師 横山 裕子 氏

1/21(金) 10時～12時

女性ホルモンの基礎講座

☆女性ホルモンの基礎知識
☆ちえぶら体操！セルフケア方法

NPO法人ちえぶら
更年期ライフデザイン
ファシリテーター
講師 田村 佳代 氏

保育 付き講座



会場：中央公民館第1ホール(狭山市市民交流センター3階)

対象：原則として全2回出席できる女性の方

定員：20名(先着順) 参加費：300円(材料費) 持ち物：筆記用具・飲み物

保育：先着5名(2歳以上の未就学児) 事前申込が必要※令和3年12月24日まで

申込み・問合せ：12/17(金)から1/5(水)まで男女共同参画センターへ

電話 04-2937-3617(土日祝を除く8:30～17:15)12/29～1/3は年末年始休業

(※2歳以上・先着5名)

※専用駐車場はありません。なるべく公共交通機関をご利用ください。

コロナウイルス感染拡大防止のためのお願い

- ・申し込みには氏名・住所・連絡先が必要になります。
- ・講座終了後、参加者の中から感染者が確認された場合など、必要に応じ個人情報を保健所等の公的機関へ提供することがございますので、予めご了承ください。
- ・受講当日の体調を確認の上、ご参加ください。発熱・咳など、体調がすぐれない場合は、参加をお控えください。
- ・参加の際には、マスク着用と、入り口での手指消毒など、感染予防にご協力ください。

共催：狭山市男女共同参画センター・狭山市立中央公民館