

仕事に、子育てに 疲れたあなたを癒やす♪



セルフケア講座

～心地いいストレッチとストレスを溜めない方法～

いつも忙しいあなたへ、セルフケアでもっと元気に！
ストレッチと呼吸で手軽にストレス軽減を目指しましょう！

3月3日(火)14:00～16:00

クロスパル高槻4F 401会議室



<講 師> 池端 裕子さん

株式会社ウエルネスヒロ代表取締役
ハッピーファミリーグループ代表
健康運動指導士、栄養士、心理相談員

<対 象> テーマに関心のある女性
(申込多数の場合、市内在住・在勤・在学の方優先)

<定 員> 28人(申込順)

<保 育> 無料

対象者:未就学児
定 員:10人(申込順)
申込締切:2月21日(土)

<持ち物> 飲み物

<服装等> 動きやすい服



お申込み

令和8年2月3日(火)申込開始

簡易電子申込もしくは、電話(072-685-3725)

か、直接、男女共同参画センター窓口へ

※お聞きした個人情報は、当事業以外の目的には使用いたしません



簡易電子申込はこちら

お問い合わせ

高槻市立男女共同参画センター(高槻市紺屋町1-2クロスパル4階) TEL 072-685-3725