

これからの社会を 自分らしく歩むために ～ココロとカラダの整え方～

日々の忙しさの中で、ついつい自分自身のことが後回しになっていませんか。
自分らしい毎日を大切にするために、ココロとカラダの整え方について学びます。
いきいきとした毎日への一歩を踏み出してみませんか



申込締切日

9/24(木)
必着

①10/20 ココロに素直に、「今」を大切に生きる
【公開講座】※ ～毎日の生活を自分らしく過ごすために～
ポジティブガンサバイバー 岡村 加奈

②10/27 頑張りすぎていませんか
～ジェンダーと役割について考える～
ジェンダー・エバンジェリスト 椿 加菜子

③11/10 ココロの現在地 ～変わりゆく社会の中で～
9:30～11:30 (一社)みどり心理士事務所 代表理事 山森 紀子

④11/17 カラダの現在地 ～ホルモンバランスの変化と体調～
(一社)女性ホルモンバランスプランナー協会 認定講師
サロン「aroma&bodycare salon matka」 村瀬 恭子

⑤11/24 ココロを整える
～アロマオイルで自律神経をセルフケア～
ナチュラルハーモニー 代表 宮田 靖子

⑥12/ 1 カラダを整える ～冷えむくみ改善、めぐりUP体操～
ヨガ&アロマインストラクター・乳がん啓発運動指導士 平光 七奈

⑦12/ 8 自分らしく歩み続けるために
～今できること・続けたいこと～
9:30～11:30 椋山女学園大学人間関係学部 教授
小倉 祥子

※公開講座は
事前申込不要
どなたでも無料で参加OK
定員55人で9時30分から入場可能
※本講座受講者の方も
先着順での入場となります。

【託児の申込み・託児説明会】

- 対象…講座初日(10/20現在)
満1歳以上の未就学児
- 『託児グループ・いちご』より、
10/13(火)10:00～11:00 和室にて
説明会を行います。
親子でご参加ください!

【全7回講座】

- 曜日・時間…火曜日・午前10時～正午
(11/10と12/8は9:30～11:30)
- 対象・定員…女性30人 ※うち託児枠8人
- 費用…受講料無料・教材費 300円
※託児は別途 おやつ代 350円
- 会場…視聴覚室

電子申請サービス
お申込みはこちら
⇒⇒⇒



【往復はがきの記入方法】

西生涯学習センター

〒451-0061 西区浄心一丁目1-45

TEL <052> 532-1551/ FAX <052> 532-1552

指定管理者:(公財)名古屋市教育スポーツ協会(NESPA)



「MOVE ON 2026」は、愛知県・名古屋市が
アジア・アジアパラ競技大会を契機に地域の取り
組みを応援するために制作したロゴマークです。

【往信表面】	【返信表面】	【往信表面】	【往信裏面】
① 451-0061 西生涯学習センター行	何も書かないでください	① 女性セミナー ② 〒・住所 ③ 氏名(ふりがな) ④ 年代 ⑤ 電話番号 ⑥ ※名古屋市外にお住まいの方は、 勤務先・通学先の区名を記入 ※託児ご希望の方は、 お子さんの氏名(ふりがな) 生年月日を記入ください	① 女性セミナー ② 〒・住所 ③ 氏名(ふりがな) ④ 年代 ⑤ 電話番号 ⑥ ※名古屋市外にお住まいの方は、 勤務先・通学先の区名を記入 ※託児ご希望の方は、 お子さんの氏名(ふりがな) 生年月日を記入ください