

女性のための リフレッシュ&リラックス講座



女性の皆さん、慌ただしい毎日の中でストレスを感じていませんか？
年の瀬を迎える前に、ここで『ほっ』と一息つきましょう。



ハーブ&アロマで今日をリセット ～10年後のわたしのために～

暮らしの中にハーブやアロマを取り入れること
で心身をリセットする方法を学びましょう。

持参物：手拭用タオル
※手作りのお菓子とお茶つき

講師：
NPO法人
ジャパンハーブソサエティー 愛媛県支部長
井上 泉 さん



※参加費※
各回500円

第1回
平成29年
11/23(木・祝)
13:30～15:00
場所：コムズ3階
調理室

色は心のことば ～アートセラピーで心を潤す～

心の声や気持ちを色で表現するカラーワーク
を通して、体の内側からリフレッシュしま
しょう。

講師：
アートセラピスト/認定心理士
白石 弘美 さん



第2回
平成29年
12/2(土)
13:30～15:00
場所：コムズ4階
視聴覚室

つなげよう ひろげよう 男女共同参画の輪
松山市男女共同参画推進センター・コムズ

COM+S



申込方法は裏面へ

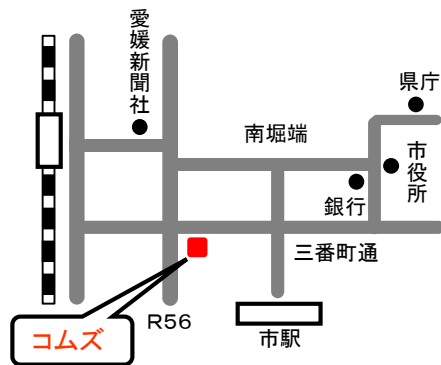
●定員
各回 **25名(※先着順)**

●申込方法

※1回のみ参加も可能です。

★来館もしくは電話・FAX・Eメールでお申し込みください

- ① 講座名「女性のためのリフレッシュ&リラックス講座」
- ② 名前・年齢
- ③ 郵便番号・住所
- ④ 電話番号
- ⑤ メールアドレス
- ⑥ 参加日(両日、11/23(木)のみ、12/2(土)のみ)
- ⑦ 託児希望の方はお子さんのお名前(ふりがな)・年齢・性別



●託児あり 締切：11/16(木)

5名程度 **ただし定員に達し次第終了**

1歳～就学前の子ども1人につき200円

*お寄せいただいた個人情報は(公財)松山市男女共同参画推進財団が責任をもって管理します。
個人情報を第三者に提供することはありません。

携帯メールも
OKです!



●お申し込み・お問い合わせ先

〒790-0003松山市三番町6丁目4-20
(公財)松山市男女共同参画推進財団 事業係
TEL 943-5777 FAX 943-0460
E-mail event@coms.or.jp
休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)

松山市コムズ 検索

FAX 送信票

講座名	女性のためのリフレッシュ&リラックス講座	
(ふりがな) お名前	年齢()歳	
住所	〒	
電話番号	()	
メールアドレス	@	
希望日	※ご希望の日に○を付けてください 両日参加・11/23(木)のみ・12/2(土)のみ	
託児	子どものお名前(ふりがな)	子どものお名前(ふりがな)
	性別() 年齢(歳 ヶ月)	性別() 年齢(歳 ヶ月)

送付先：松山市男女共同参画推進センター・コムズ FAX：943-0460