



ふらっと



No.66

講座の振り返り...

暦の上では最も暑い時期となりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

5月24日、31日にふれあいプラザ2Fホールにて「ヨガでココロとカラダを整えよう！」講座を開催いたしました。

講師は知多半島で活躍されている、ヨガインストラクターの水谷祐子先生。優しい声掛けもあり参加者の方から、ココロもカラダも癒されました！と、感想を頂きました。

毎日、少しでも自分のための時間を作り、自分を癒すことが出来たら家族のためになり、周りの人も幸せになる。ココロとカラダは繋がっていて、ココロをほぐすには時間がかかるけど、カラダをほぐすことは、すぐできる。カラダをほぐせば自然とココロもほぐれるそうです。

呼吸を大事にするヨガを学びました。ゆっくり息を鼻から吸い、ゆっくり鼻(又は口)から息を吐く。深い呼吸が健康への近道。是非皆さんも呼吸を意識してみませんか？

令和4年度

講座のお知らせ

興味のある講座がありましたら
お気軽にお問い合わせください。

フォトグラファーから学ぶ

写真が作る家族の笑顔

8月6日(土)10:00~11:30

講師:尾之内愛子さん(フォトグラファー)

当日撮影した写真を見ながらアドバイスをさせていただきます。参加は無料です。

ママジョブ・あいち

再就職サポート出張相談

9月21日(水) 9:30~12:00

子育てとの両立、ブランクの不安など
専門カウンセラーによる個別相談です。
相談・託児は無料です。

サテライトセミナー

子どもへの「性」の伝え方教室

~ちゃんと説明できる親になろう~

9月24日(土)10:00~12:00

講師:岩本知帆さん(さくらんぼ助産院・助産師)

参加は無料です。



申込み・問合せ

TEL 0562-56-6305

※ 火曜日～日曜日の9:00~17:00 受付(月曜休館)

2022年7月発行

★各種情報は、ウイズのホームページ
にも掲載してあります。右記QRコード
より是非ご覧ください。

E-mail with@ma.medias.ne.jp





子どもに出生や性のことを聞かれたらどのように伝えていますか？
「困った」「上手く伝えられなかった」「ごまかした」など、よく聞きます。
ウイズではヒントとなるプライベートゾーンについての 3 冊を新たに
購入しました。是非、読みにきて下さい！



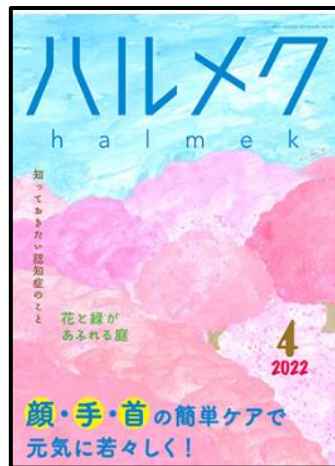
—新しい雑誌の紹介—

「ハルメク」

シニア年代の知りたい情報が満載です。健康、料理、終活など。

最新号は館内閲覧のみですがバックナンバーは貸出しできます。

店頭では販売していないので、みなさんウイズのライブラリーでご覧ください！



女性のためのカウンセリング



知多市男女共同参画センター（ふれあいプラザ内）
第1・3木曜日 10：00～16：30
第2・4木曜日 13：30～20：20
※第5週は実施しておりません
※予約制・無料 1日5名（1人50分以内）
女性が抱える悩みなら、どんなことでも構いません。
専門の女性カウンセラーが、あなたの悩みや不安を個別に
お聴きし、心の整理や自信回復のお手伝いをします
お気軽にご利用ください。

相談予約・お問合せ

電話 0562-56-6305

※受付時間 9:00～17:00(月曜休館)

※詳しい相談日はお問い合わせください

※予約がすぐに埋まってしまう場合がありますので、相談を希望される方は、早めにご予約をおすすめします。

出典:「どーおもう?2」日進市発行

☆上記4コマまんがは日進市発行の男女共同参画4コマまんが「どーおもう?2」です。日進市様のご厚意により掲載させていただきました。今号から1話ずつ掲載していく予定です。