



心と身体を軽くする お話とワーク



[日時] **1月22日(水) 18:30～20:00**

[会場] **豊中市立市民公益活動支援センター**
(豊中市庄内幸町4-29-1 庄内コラボセンター1F)

[参加費] **無料** [定員] **15名**

申し込みは
こちらの→ →→
二次元バーコードから



[講師] **筒井 章子さん(産業カウンセラー・セラピスト)**

「不安」を感じた時の身体のメカニズム
についてお話を聞いた後に、心身を
リラックスさせるための呼吸法や
ストレッチを体験します。



申し込み・問い合わせ **豊中市立市民公益活動支援センター**



運営団体：NPO法人とよなかESDネットワーク
電話：06-6398-9189 FAX：06-6398-9209
メール：toyonaka.npo@jcom.zaq.ne.jp