

豊中市立市民公益活動支援センター事業 ちゃぶだい集会 vol.66 「ちゃぶだい集会」とは、日頃起こる疑問や課題解決に向けたヒントなどを みんなで持ち寄り、わいわいと語り合う集いです。





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.ppo@jcom.zaq.ne.jp