

# ココロとカラダの セルフメンテナンス

誰でも簡単にできるセルフケアでココロとカラダをほぐします

講師 **水科 江利子**さん  
心と体のコーディネーター

- ◆一般社団法人セルフアドヴァンス協会 代表理事
- ◆ie スタジオ 代表
- ◆米国協会認定 NLP トレーナーアソシエイト
- ◆心と体のセルフメンテナンス「ココカラメンテ®美脳メソッド」考案
- ◆ブレインジム・原始反射統合セラピー
- ◆ベトナム医道ディエンチャン
- ◆色彩心理アナリスト
- ◆エアリアルヨガ指導者
- ◆加圧トレーニング、他 骨盤矯正、健康体操指導他、整体、コーチ、パフォーマンス学など多岐に渡る心身の資格所有

大人気講座を  
“和島”  
で開催します！

**11/17** 日

13:30~15:30 (開場 13:00)

会場：地域交流館わしま  
(和島小学校講堂)

**要申込** 定員 **30名** (申込先着順)

**事前に申し込みが必要です**

申込締切 11/15(金)※詳細は裏面

**参加は無料です！**

会場にはゴザを敷きます。気になる方は  
バスタオル又はヨガマットを持参ください。  
軽く体を動かしますので、動きやすい服装でおいでください。  
足元の冷え予防に膝かけや暖かい靴下などもおススメです！



●主催 第33回ウィルながおかフォーラム実行委員会/長岡市  
問合せ/申込み 長岡市男女平等推進センター ウィルながおか  
〒940-0062 長岡市大手通2-2-6 (ながおか市民センター2階)  
TEL (0258) 39-2746/FAX (0258) 39-2747/E-mail:will@city.nagaoka.lg.jp

QRコードでのお申込みは  
こちら →



## 11/17(日) ココロとカラダのセルフメンテナンス

氏名		
連絡先	TEL	FAX

※FAXでお申し込みの方には、受付完了のFAXを返送します。3日以内に届かない場合はご連絡ください。

【申込方法】 TELまたはFAX、QRコードでお申し込みください。 **申込締切 11/15(金)**

TEL 0258-39-2746 (月～土 9～17時、祝日を除く)

FAX 0258-39-2747 (この用紙をお使いください)

QR →

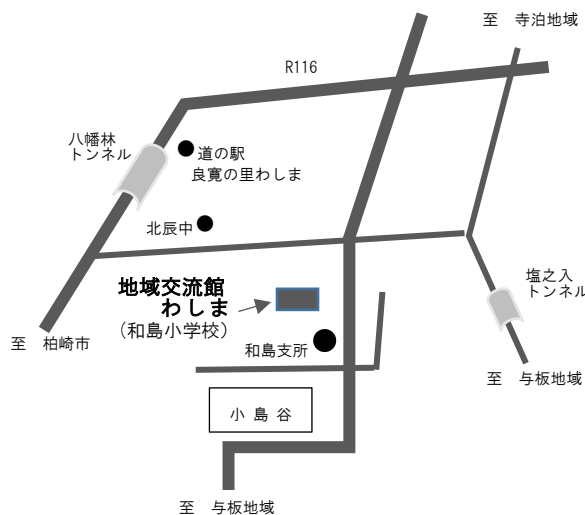


### 【会場までのご案内】

#### ■ 地域交流館わしま (和島小学校講堂)

長岡市小島谷 3545 番地 1

※長岡駅より車で 40 分(駐車場有)



### お知らせ

#### メインイベント

#### 心のストレッチ

しなやかな心で人生を歩いてみませんか

11月10日(日)13:30～15:30

アオーレ長岡 市民交流ホール A

講師 佐久間レイさん(声優・歌手)

定員 150名(申込先着順)



参加無料

要申込 11/8(金)〆切



#### 分科会1

#### やりすぎない家事のススメ

11月14日(木)13:30～15:30

まちなかキャンパス長岡 301 会議室

講師 佐光紀子さん(ナチュラルライフ研究家)

定員 30名(申込先着順)



参加無料

要申込 11/12(火)〆切



### 性的マイノリティ理解促進講演会

#### 知っていますか？LGBTQ ～多様な個性を受けとめるために～

11月30日(土)13:30～15:30

中央図書館 講堂

講師 原 ミナ汰さん

(NPO法人 共生社会をつくるセクシュアル・

マイノリティ支援全国ネットワーク)

定員 180名(申込先着順)



LGBTQの方の多くは、誤解や偏見に基づく差別を恐れ、ありのままの自分を出せないと言われていています。皆が過ごしやすいまちをつくるために、それぞれの立場で何ができるのか、考えるきっかけとしませんか。

参加無料

要申込 11/27(水)〆切

