

リ・ボーン

男と女・共にめざそう明日のうしく 男女共同参画をめざして

市市民活動課男女共同参画推進室 ☎ 内線1631

*「リ・ボーン」という名称は、「再生」という意味があります。「男と女が人間としての尊厳を大切に、共に生まれ変わる力を持てること」また、「人の心を結びきずなは優しいリボンのようでありたい」との願いが込められています。

これからの暮らしに役立つ何かがきっと見つかる！

生き方・暮らし方講座

これまでとは違った新しい視点で、自分のこと、家族のこと、ちょっと真剣に考えてみませんか。

自分をもっと大切にする生き方、暮らし方のヒントがいっぱいの講座です。

1つでも全部でも
お好きな講座をお
選びください。

●プログラム

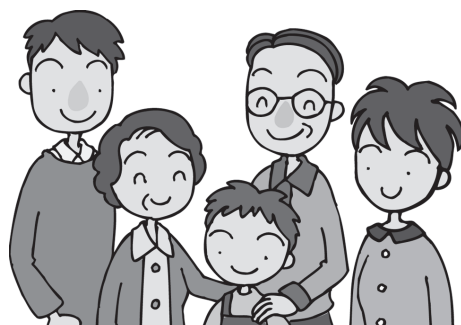
	日 時	テーマ	講 師
第1回	10月7日(水) 13:30～15:30	“カラダ”と“ココロ”のバランス アップ講座	佐藤美代子さん (ウォーキング・インストラクター)
第2回	10月15日(木) 13:30～15:30	健康な高齢者をめざして ～健康増進、カラダとココロの変化～	日赤茨城県支部健康生活支援指導員
第3回	10月22日(木) 13:30～15:30	ストレスとうまくつきあうための ココロの健康講座	山川百合子さん (県立医療大学医科学センター講師)

これからの生活力を高めるお話満載です！男性の方もお気軽にご参加ください。

●場 所：市保健センター研修室(市役所本庁舎裏側)

●定 員：各50人※先着順。

参加費：無料
★託児あります★



●申し込み方法

電話、FAX、Eメールのいずれかで牛久市男女共同参画推進室まで

〒300-1292牛久市中央3-15-1 牛久市役所市民活動課内

電話：873-2111内線1631 FAX：873-2512 Eメール：shimin@city.ushiku.ibaraki.jp

(ご希望の講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、託児の有無をお知らせください)