

**智頭町民・
在勤者無料**

「いのちね」

(10月・11月)

～助産師が、女性の悩み・子育ての不安を解消!!～

相談について

妊娠、出産、子育て、月経痛、月経不順、思春期、更年期、不妊や女性特有の不安・悩みなどの相談をお受けします。

時間：1時間/回

心と体のこわばりを溶かすヨガ教室

「楽しいマタニティライフを過ごしたい方」「冷え症、肩こり、腰痛、生理痛、更年期障害、不眠などがある方」にオススメ！

時間：1時間半/回

持ち物 ヨガマット等、動きやすい服装、
(五本指)ソックス、水分補給できるもの

子育ての相談相手を見つけるのはなかなか困難ですが、妊娠・出産・育児を幸せに過ごすことができれば、子育てはもっとかけがえないものと実感できるのではないのでしょうか。これから結婚・妊娠される方から孫育て中の方まで、老若男女を問わず、「生きること」を一緒に考えてみませんか。

いのちの授業（ほのぼの2階会議室）

時間：2時間/回

10月5日（金）10時～12時

テーマは『子育ては自分育て』～子どもの心の根っこを太く強く～

講師：ビジョンヨガインストラクター
母と子のタッチセラピーインストラクター
塩谷幸美さん

11月16日（金）10時～12時

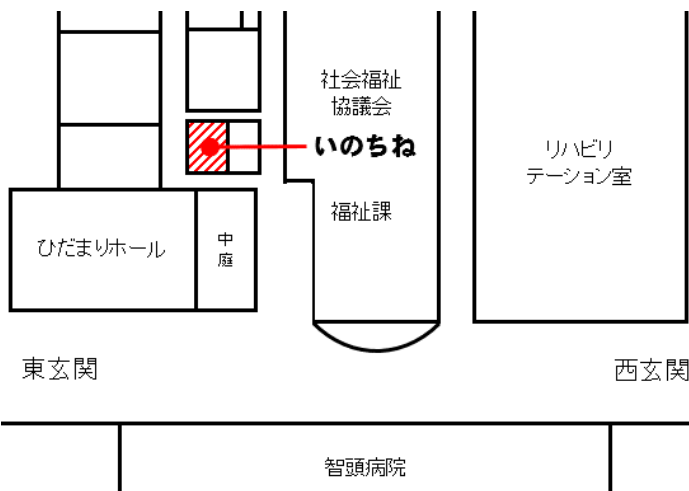
テーマは『氣學を通して自分の運命を知る』

講師：（一社）ダイヤモンドハートスクール代表
阿部友紀子さん

「食」「体」の専門家コラボセミナー開催

11月19日（月）・20日（火）

講師：原田あつ子さん、国光美佳さん



【利用料金】

- ・智頭にお住まい/勤務されている方 無料（免許証など住所を確認できるものをお持ちください）
- ・町外の方 相談/ヨガ/月経講座/お手当講座：2,000円/回 いのちの授業：3,000円/回

【予約・問合せ先】「いのちね」（ほのぼの内※上図参照）

※要予約 岡野、三輪 ☎0858-71-0369

※本委託事業に関する問合せ先：智頭町役場企画課 ☎0858-75-4112