



**子育て中のお母さんを応援!!!**



# アロマでマッサ〜ジ やさしいヨ〜ガ

## 体験セミナー〜



子どもはかわいいけど、毎日の家事・育児で疲れがたまって…というお母さん。子育て中は何もできないと悩んでいるお母さん。そんな子育て中のお母さんを応援するセミナーです。頑張り！お母さん！

### アロマでマッサ〜ジ

最近医療機関でも注目されているハンドマッサージ。アロマの香りの中でハンドマッサージを体験し、疲れを癒していきましょう。自宅に帰って家族の方にハンドマッサージをしながらゆっくりとコミュニケーションをとると、互いにとてもリラックスできますよ。

講師：船津一美さん（アロマセラピスト）

日時：平成24年**3月2日（金）**  
10:30~12:00

場所：エソール広島3階 研修室1  
（広島市中区富士見町11-6）

定員：20人

参加費：500円

### やさしいヨ〜ガ

やさしいヨガで心と体を元気にきれいに！体が硬い、最近全然運動をしていない…という人でも大丈夫です。無理なくゆっくりと進めていくやさしいヨガです。ゆっくりとしたポーズと呼吸法で、終わった頃には気持ちのよい体に気づくはず。

講師：本多美和さん（フィットネスインストラクター）

日時：平成24年**3月9日（金）**  
10:30~12:00

場所：エソール広島3階 音楽体育室  
（広島市中区富士見町11-6）

定員：20人

参加費：500円



**このたびのセミナーは就学前のお子さんをお持ちの  
子育て中のお母さんが対象です。**

どちら1回のみ参加もOKです！

申込方法：電話・FAX・Eメールでお申し込みください。

※FAXでお申し込みの場合は、このチラシの裏面をご利用ください。

※Eメールでお申し込みの場合は、件名を「体験セミナー」とし、参加希望日をご記入ください。

託児サービス：1回あたりお子さんお一人につき500円でお預かりします。

保険の関係上、お預かりできるお子さんは1歳〜就学前までとさせていただきます。



〇●〇 主催・問合せ・申込み先 〇●〇

財団法人広島県女性会議 〒730-0043 広島市中区富士見町11-6

TEL 082-242-5262 FAX 082-240-5441 Eメール essor@essor.or.jp （休業日 毎週水曜日・祝日・第3日曜日）



F A Xでお申し込みの方はこの用紙に  
ご記入の上，そのまま送信してください

**送信先 FAX 番号→ 082-240-5441**

※ 応募者多数によりご参加いただけない場合のみご連絡申し上げます。  
申込受付の確認をご希望の場合は，お手数ですが当財団までご連絡ください。

ふりがな お名前			
ご住所	〒		
連絡先 電話番号		FAX 番号	
参加希望日	参加を希望する日に○をつけてください。 ( )3/2 アロマ ( )3/9 ヨガ ( )3/2・9両日 ※ヨガに参加される方は，タオル，飲み物を持参の上，動きやすい服装でお越しください。		
託児希望	いずれかに○をつけてください。 ( )希望する(預けるお子さんの年齢を記載してください) ) ( )希望しない ※託児を希望される方は，確認のために当財団の職員がお電話しますのでご了承ください。		
E-mail	当財団では，講座やセミナー等の事業をメールマガジンにてご案内しております。メールによる案内を希望される方は，E-mailアドレスをご記入ください。		
この講座をど ちらで知りましたか？	<input type="checkbox"/> チラシを見て <input type="checkbox"/> 知人・友人を通して <input type="checkbox"/> 新聞を見て <input type="checkbox"/> ミニコミ誌を見て <input type="checkbox"/> 広島県女性会議 HP・メールマガジン <input type="checkbox"/> 広島県女性会議の他の事業に参加して <input type="checkbox"/> その他( )		

※ご記入いただいた個人情報をこの講座の連絡以外で利用することはありません。

《エソール広島までのご案内》

「宝町北」バス停下車すぐ

広島バス50番 広島駅～宝町北～アルパーク

「富士見町」または「保健所前」バス停下車徒歩2分

広島バス26番 広島駅～八丁堀～富士見町～保健所前～旭町  
23番 横川～八丁堀～富士見町～保健所前～大学病院

広電バス12番 戸坂～八丁堀～富士見町～保健所前～仁保  
(広島駅から約1.7km，紙屋町から約1km)

