



# 女性の心が穏やかになる セルフケア講座

コロナ禍でこれまでの日常とは違った毎日に、  
漠然とした不安を感じている多くの女性に向けて、  
心を穏やかに、大切にできる、ワークを交えた講座です。

日時：令和3年 3月8日(月) 10:00~12:00

会場：多摩市関戸公民館 第三学習室  
(ヴィータ・コミュニネ8階/聖蹟桜ヶ丘駅から徒歩3分)

講師：中原三都(なかはら みさと)さん

対象：主に30~50歳代の女性、子育て中の方など

定員：10人

参加費：無料

内容：・セルフケアが大切な理由  
・呼吸と自律神経  
・暮らしの中でできるふれあいの大切さ  
・色でゆるむ、など

保育：定員4人(1歳以上未就学児対象)

2月26日(金)までの申し込み先着順。保険料として1人100円

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、やむを得ず中止となる可能性がありますのでご了承ください

※参加者は、来館時の検温と手指消毒、マスク着用をお願いいたします

※室内は換気をしているため、暖かい服装でお越しください

## 講師プロフィール

山形県出身。横浜国立大学にて化学を専攻、地球環境について研究。その後設備メーカーに就職し、会長秘書、広告・広報を担当後、長男の出産を機に退社。現在はセラピスト・レイキティーチャーとして、「自分らしい生き方」をテーマに様々な講座、イベントを主催するなど、活動を拡げている。  
mitos主宰。



主催：NPO法人シーズネットワーク/TAMA女性センター

申込み：TAMA女性センター tel 042-355-2110

2月8日(月) 9時から受付開始。

電話または多摩市公式ホームページのインターネット手続きにてお申し込み  
右の二次元コードからもお申し込みいただけます



みと