

第28回

宮城はたらく女性のつどい

はたらく女性のための
心と身体のセルフケア
～自分でできる疲れた身体の癒し方～

2018年2月17日(土) 13時半～16時

エル・パーク 6Fギャラリーホール

- ◆動きやすい服装でおいでください。
裸足になれるように、靴下履きがお勧めです。
- ◆水分補給のため水をご持参ください。

参加費
300円

プログラム1

各職場の交流

他の職場の女性達はどんな働き方をしているの？ 他の職場のことを知ることで、自分の職場を見直すポイントが分かります。

保育・介護・医療・国家公務員・非正規職員・教職員から報告。退職して年金生活をしている先輩からお話を聞きます。

プログラム2

セルフケア講座

講師：富川 洋子 さん

(リセット®セラピスト、ナカメ式足指バンド装着士、日本アンガーマネジメント協会公認アンガーマネジメントファシリテーター、)

本来、人間の身体には自分で自分を治す力があります。目からウロコの面白い身体の話と、簡単に自然治癒力を高められる「リセット®」を体験してみませんか？呼吸と動きのやさしい3つのステップで身体を整えます。道具もいらず、いつでもどこでも使えます。

宮城はたらく女性のつどい実行委員会

お問い合わせ

宮城県労働組合総連合
TEL 022-211-7002