

働きづらさ・生きづらさに悩む

若年女性のグループ相談会

おはなしカフェ

毎月1回 14:00~16:00

平成29年



【テーマ】

悩んでいるあなた、
同じ悩みをかかえた仲間と
語り合いませんか？

10/25
(水)



からだをほぐして
「わたし」がわかる
(はぴヨガ)

「はぴヨガ」とは・・・

音楽とリズムにのって、関節をほぐす体操・リラックス振動・呼吸法・瞑想を行います。

こころと体をほぐし、本来の自分の力に気付くことをめざします。

- 対 象 おおむね40歳以下の独身女性で生きづらさ、働きづらさに悩んでいる方、自立・就職をめざす方
- 場 所 埼玉県男女共同参画推進センター（愛称 With You さいたま）
ウィズユー
- 定 員 10名（先着順 新規の方優先）
- 費 用 無 料
- 服 装 ズボン等、動きやすい服装でご参加ください。
- 申込方法 埼玉県男女共同参画推進センターまで、電話・FAX（裏面の参加申込書に記入）、電子申請にてお申し込みください。
- 申込期限 10月24日（火）午前中まで



携帯電話からの申込みは
右記QRコードをご利用ください♪



埼玉県のマスコット
コバトン&さいたまっち

主催 埼玉県男女共同参画推進センター（With You さいたま）

参加者の声

- ☆ からだもほかほかして心もだいぶ楽になりました。
- ☆ 脳をほぐすことはこころとからだに良いということが実感できた気がします。
- ☆ からだを動かしてスッキリできました。
- ☆ モヤモヤがスッキリして、血の巡りがよくなったり背筋がよくなったような気がします。

ウィズ ユー

With You さいたま

☆申込先☆

〒330-0081 さいたま市中央区新都心2-2

Tel:048-601-3111 Fax:048-600-3802

URL:<http://www.pref.saitama.lg.jp/withyou/>

- ・開館日 毎日（毎月第3木曜日、12/29～1/3は休館日）
- ・開館時間 [月～土]9:30～21:00 [日・祝]9:30～17:30
- ・駐車場はありません。

With You さいたま

検索



案内図



♪会場へのアクセス♪

さいたま新都心駅から 徒歩5分 北与野駅から 徒歩6分

まずは1回
参加してみませんか？



これからの日程

11/22 12/20 1/24 2/21 3/21

【参加申込書】

| | | | |
|---|-----------------------|----|---|
| 参加希望日 | 10/25(水) | | |
| 名前 | ふりがな | 年齢 | 歳 |
| 連絡先 | ☎ (携帯も可) | | |
| 居住地 (市町村まで) | ●さいたま市は区まで 市・町・村 区 | | |
| ●どのようにして「おはなしカフェ」のことを知りましたか。 (例：WithYouさいたまでチラシを入手した。) | | | |
| ★以前に「おはなしカフェ」に参加したことがありますか？ はい・いいえ | | | |



埼玉県の
マスコット
コバトン