

2/16 (木)

3/16 (木)

OPEN 18:00～20:30

ワークショップ 18:30～19:30

参加無料  
定員10名

ほっと一息ステーションpresents  
輝く女性のための東洋医学  
きれい与健康のためのセルフケア



職場や家庭で日々感じてしまうモヤモヤ・ザワザワ・イライラなどを  
「ほっと一息ステーション」でお話ししませんか？

2月・3月のワークショップは東洋医学から学ぶセルフケア法。  
心も体もしなやかに過ごすワンポイントも学べますよ♪

1回目：2/16(木)

美と健康のためのツボ押しと食養生  
～輝く女性のための東洋医学～

2回目：3/16(木)

美と健康のための温かいお灸  
～私のご褒美時間～

講師プロフィール

鍼灸師、管理栄養士 中山いくみ氏

管理栄養士としては、食のエキスパートとして体の内側から。  
鍼灸師としては、鍼灸治療を通じて体の外側から。  
東洋医学と西洋医学の両面で、女性のライフステージごとの  
様々な心や体の悩みに寄り添える鍼灸治療や養生のための  
アドバイスをし、女性が自分らしく健康的に美しく輝ける  
ようサポートしていくことを目的として活動。  
女性とこどものための鍼灸院【Nico Lani ニコラニ】  
開院準備中。苫小牧在住。



【無料託児】

1歳以上 定員3名 要予約  
開催日1週間前までに  
お申込みください  
託児時間：18時00分～20時00分

ワークショップ・  
託児のお申込みは  
こちらから ⇒⇒



お問合せ

苫小牧市男女平等参画推進センター 電話：0144-32-3544

〒053-0021 苫小牧市若草町3-3-8 市民活動センター内

E-mail danjo00@tomakomai-shakyo.or.jp URL <http://www.tomakomai-shakyo.or.jp>

受付時間：8時45分～20時30分（土曜17時以降、日曜・祝日を除く）

主催：苫小牧市男女平等参画推進センター（指定管理者 社会福祉法人苫小牧市社会福祉協議会）