

大人気講座を“越路”で開催

# ココロとカラダの セルフメンテナンス

～誰でも簡単にできるセルフケアで  
ココロとカラダをほぐします～

11月23日(木・祝)

13:30~15:30 (開場13:00)

越路総合福祉センター 3階  
レクリエーション室

\*3階までエレベーターが使用できます

**参加は無料です**

講師 水科江利子さん 心と体のコーディネーター

PROFILE ◆一般社団法人セルフアドヴァンス協会 代表理事  
 ◆ボディワークスタジオ Garage-1 主宰  
 ◆米国協会認定 NLP トレーナーアソシエイト  
 ◆心と体のセルフメンテナンス  
 「ココカラメンテ@美脳メソッド」考案

◆ベトナム医道ディエンチャン  
 ◆色彩心理アナリスト  
 ◆加圧トレーニング、他 骨盤矯正、健康体操指導  
 他、整体、コーチ、パフォーマンス学など多岐に  
 わたる心身の資格あり

要申込

定員 40名 (申込先着順)

事前に申し込みが必要です。11/20(月)までに  
TEL、FAX 等でお申込みください。(詳細は裏面)

持ち物 バスタオル  
又はヨガマット

会場にはごさを敷きます。気になる方はバスタオル又はヨガマットを持参いただきお使いください。  
軽く体を動かしますので、動きやすい服装でおいでください。

●主催 第31回ウィルながおかフォーラム実行委員会/長岡市  
 問合せ/申込み 長岡市男女平等推進センター ウィルながおか  
 〒940-0062 長岡市大手通 2-2-6 (ながおか市民センター2階)  
 TEL (0258) 39-2746/FAX (0258) 39-2747/E-mail:will@city.nagaoka.lg.jp

QRコードでのお申込みは  
こちら



氏名			
電話		FAX	

**申込方法**

下記のいずれかで、長岡市男女平等推進センター ウィルながおかへ 11/20(月)〆切

☎ 電話 0258-39-2746 (月~土 9~17時、祝日を除く) ✉ MAIL will@city.nagaoka.lg.jp

📠 FAX この用紙をお使いください。

🖨 HP ウィルながおか 検索

※FAXでお申込みの方には、受付完了のFAXを返送します。  
3日以内に届かない場合はご連絡ください。

QRコードでのお申込みはこちら→



◇体はリラックスし、心は感動して涙が出ました。  
◇自分の体や心を大切にしようと思いました。  
◇タイトル通り、心と体に効く内容でした。

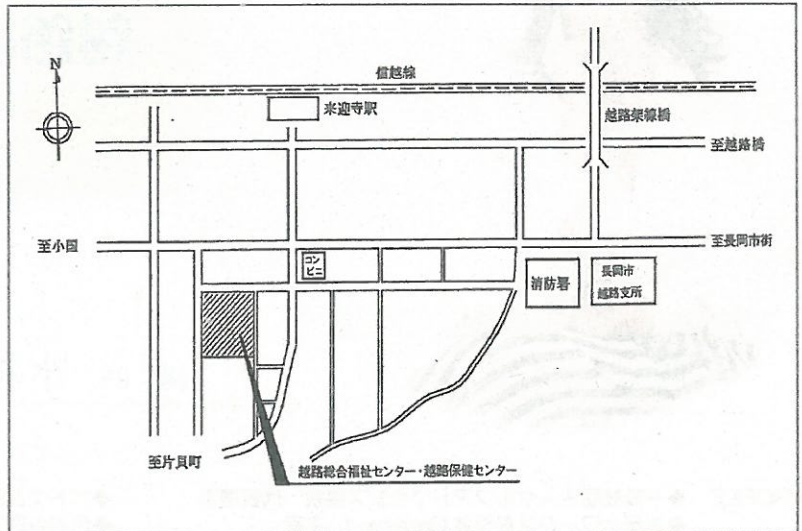
◇とてもスッキリして晴れやかな気持ちになりました。  
◇心が軽くなり、明日からがんばれます。

~昨年度アンケートより~

**会場までのご案内**

越路総合福祉センター  
住所 長岡市来迎寺 3697 番地

※長岡駅より車で 30 分(駐車場あり)



**お知らせ**

メインイベント

**女性の今、これからの働き方**

【日時】 11月26日(日) 13:30~15:30  
【会場】 アオーレ長岡 市民交流ホールA  
【対象】 どなたでも (定員 200 名)  
【講師】 坂東真理子さん  
(昭和女子大学総長・理事長)



参加無料

要申込 11/24(金)〆切

分科会 1

**快適に笑顔で暮らすための片づけ術**

【日時】 11月22日(水) 13:30~16:00  
【会場】 まちなかキャンパス 301 会議室  
【対象】 どなたでも (定員 30 名)  
【講師】 大滝愛弓さん  
(マスターライフ オーガナイザー)



参加無料

要申込 11/20(月)〆切

11/1(水)より申込受付開始・定員になり次第〆切