

傷ついた心のケア講座・特別編

託児
付き

心と身体を癒すやさしいヨガ

DVやモラルハラスメント、パワーハラスメントなどで、
傷ついた心を抱えている方へ。

心身の回復のため、安全な場の中で自分の心と向き合い、
自分らしく生きるための一歩を踏み出しましょう。

トラウマケアやグリーフケアとして、体を動かすことは有効だといわれています。

身体のケアは心のケアにも繋がります。身体や呼吸に意識を向ける
ヨガで、自分自身のメンテナンスをしてみませんか？

初めての方でも安心して参加してください！



日 時 10月6日(月) 10:00~11:30
対 象 さいたま市内在住、在勤、在学の女性
定 員 10名(先着)
会 場 パートナースhipさいたま 会議室3
さいたま市大宮区桜木町1-10-18 シーノ大宮センタープラザ3階
費 用 無料
講 師 サチエさん (全米ヨガアライアンスRYT500取得、
ヨギー・インスティテュート認定YIC200)
持ち物 動きやすい服装・水分補給用飲み物
(タオル・ヨガマット)
※ヨガマットの貸出をいたします。
必要な方はタオル・ご自身のヨガマットをご持参ください。

申込方法

9月3日(水) 9:00より受付

電話・FAX・Eメールで、氏名、電話番号、講座名、お住まい(在勤・在学)のさいたま市の区を
パートナーシップさいたままで

託児の申込 9月22日(月)まで受付

講座申込と同時に、子どもの氏名(ふりがな)、生年月日、性別、住所をお知らせください。

対象 6か月から未就学児(先着5名) 料金 無料



HP



傷ついた心のケア講座は、毎月違うテーマで対面とオンラインで実施しています。
詳細は、さいたま市ホームページからご覧ください。

<https://www.city.saitama.lg.jp/006/010/002/004/p120960.html>

お申込み・お問合せ

さいたま市男女共同参画推進センター(愛称:パートナーシップさいたま)

電話: 048-642-8107 FAX: 048-643-5801

Eメール: danjo-kyodo-sankaku@city.saitama.lg.jp



メールアドレス

このチラシは2,000枚印刷し、1枚あたりの経費は3.78円です。