

自律神経のしくみを知って

こころを整えよう

ふとした瞬間に、頭が真っ白になる、カーッと頭に血がのぼる、ザワザワ、ドキドキして、人や社会とつながるのが不安・・・集中できない、身体が重くて動けなくなる・・・

こんなとき、私たちのこころと身体に何が起きているのでしょうか？

自律神経とこころと身体のつながりを学んで、ゆったり自分らしく過ごせるようになりましょう。



10月10日(金)
10:00~12:00



場 所 兵庫県立男女共同参画センター セミナー室
講 師 兵庫県立男女共同参画センター 女性問題カウンセラー
対 象 県内在住か在勤・在学でテーマに関心のある女性
定 員 20名(申し込み多数の場合抽選)
一時保育 要予約・無料、1歳6か月から就学前までのお子様、定員6名

参加費無料

*お子様の同伴受講はご遠慮ください

申込〆切 10月1日(水)12時

お申込はこちら➡

*受講の可否は、電話またはメールでお知らせします

申込方法 2次元コードまたは当センターHPからお申込みください



受講者対象の「ふりかえる会」(11/5、希望者のみ)があります。詳細は受講時にお知らせします

【お申込み・お問い合わせ】兵庫県立男女共同参画センター・イーブン

兵庫県立男女共同参画センター・イーブン
〒650-0044 神戸市中央区東川崎町 1-1-3
神戸クリスタルタワー7階
TEL:078-360-8550 FAX:078-360-8558
(HP) <https://www.hyogo-even.jp/>
(アクセス)JR 神戸駅からハーバーランド方面徒歩3分

※悪天候等のやむを得ない事由により、講座開催が中止・延期となる場合がございます
その際はホームページにてお知らせいたします

