

Women's
Salon

くるり

@こころとカラダ

抱えていませんか？

カラダの痛み

腰痛・肩こりetc.~

令和4年9月23日(金・祝) 13:30~15:30

会場:ふくいウイメンズ・オアシス

(福井県生活学習館2階)

腰痛や肩こり、なんらかのカラダの痛みを抱えていませんか。
あわただしい日常で、自分のことは後回しにしがち？
痛みはあっても動けないわけではないから、何となく放置…？
日ごろのちょっとしたカラダの不調から、こころが不安定になって
いたりしませんか。
知っているようで知らないカラダのこと。
理学療法士さんと一緒にみんなで話して
今よりもスッキリ気持ちよく動けるヒントを見つけましょう。



講師&助言:

“10秒ポーズ健康法”の

福田 裕子 さん(理学療法士)

*ミニ講座(30分) &
質疑応答含めて参加者みんなでフリートーク
(90分・情報や思いをシェア)

対象:・カラダの痛み悩んでいる女性

・テーマに関心のある女性

定員:10名(無料)

女性のためのピアサポートサロン「Women's Salon くるり」

福井県生活学習館2階の「ふくいウイメンズ・オアシス」にて毎月開催

「@こころとカラダ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@育休・保活」「@おひとりさま」「@ふくい移住者」
など身近なテーマを設定し、ざっくばらんに話し合う場です。自分が語るのももちろん、聴いて
だけでも大丈夫。参加者同士で、気持ちや経験・情報を分かち合い“ひとりじゃない”って思え
る時間を一緒に過ごしましょう。

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、当日は常時マスク着用の参加、手指の消毒、検温にご協力をお願いします。

くるり
のお申込みは
こちら



QRコードを読み取るとメ
ール送信画面となります
ので、必要事項を記入の
上返信ください。

チャイルドルーム
(要予約)
お申込みはこちら



【料金】300円/人
【対象】生後6ヶ月~6才

くるり@こころとカラダ 今後の予定

10月(こころの不調)
「コンプレックスや
自己効力感の低下」

11月(カラダの不調)
「月経、ホルモン、更年期」

12月(こころの不調)
「ストレス過多や気分の
浮き沈み Part2」

■お申し込み/お問い合わせ■

ふくいウイメンズ・オアシス

(運営:公益財団法人ふくい女性財団)

福井市下六条町 14-1 福井県生活学習館 2 階

TEL 0776-89-1008 Mail w-oasis@f-jhosei.or.jp

