

2021年

1月24日(日) 13:00 ~ 14:30

脚には、身体と心の状態が現れます。

自分の心身の状態を知り、家でも仕事中でもできるセルフケアを学んで、仕事もプライベートも充実させましょう。

内容

- ・女性の不調あるあるセルフケアレッスン
冷え性、便秘、首肩こり、腰痛、眼精疲労、慢性疲労などなど
- ・心の状態が脚に出るって本当？
頑張り屋さん、我慢屋さん、ストレスさん、素直な方の脚ってどんな脚？
- ・どんな気持ちで過ごす心と身体にいいのか。
毎日笑ってイキイキと過ごせるようになるには

●講師●

若林みゆき

(足つぼ・よもぎ蒸しサロン このは心花)



3人目の子どもの妊娠中に座骨神経痛と腰痛が悪化。足もみ施術を受け症状が改善したことをきっかけに足もみに興味を持つ。パソコン業務が主の仕事が続けながら、足もみプロの資格を取得し、副業として経験を積み、2018年3月に開業。



講座終了後
～ 15:30

【働き女子のホンネカフェ】

(定員：5名)

『気持ちUPでハッピーに♡』

去年の私よりも、もっと楽しくポジティブな私になるために新しい年は何をしましょうか？一緒に考えていきましょう♪

ファシリテーター

ふくい女性活躍支援センター
女性キャリア相談員

会場	福井県生活学習館 (ユー・アイふくい)
対象	県内在住または在勤の女性
定員	30名
参加費	無料
持ち物	タオル
※膝上まで出せる格好(ハーフパンツなど) 更衣室あり。	
託児あり。(事前予約制 300円/人)	

脚が教えてくれる身体のSOS!!
忙しい女性のための脚もみセルフケア

申込方法・お問合せは、裏面をご覧ください。運営：公益財団法人ふくい女性財団

新型コロナウイルス感染状況によっては中止になる場合もありますのでご了承ください。

申込方法：①ホームページから申込（PC・携帯） ②FAX

申込期限：1月11日（月） ※定員を超えた場合、抽選となります。

新型コロナウイルス感染拡大
防止対策を講じます。受講中
のマスク着用や検温・手指消
毒等にご協力ください。

①ふくい女性財団ホームページから申込（<http://www.f-jhosei.or.jp>）

ふくい女性財団→「忙しい女性のための脚もみセルフケア」にアクセスし「お申込みフォーム」をクリック！

②FAX：0776-41-4260

下記申込書にご記入の上お送りください。



↑HPへアクセス



↑託児申込はこちら

忙しい女性のための脚もみセルフケア 受講申込書

受講者氏名	(ふりがな)	年代	～20代・30代・40代・50代～	
		一般賛助会員の方は	一般賛助会員	
		○で囲ってください。		
住所	〒	職業	自営 正社員 パート・アルバイト 専業主婦 無職 他()	
		連絡先	— —	
あなたの心身のお悩み教えてください!! 講座内で講師が解決方法をお答えします。 例) パソコンのし過ぎで目が疲れる。 寝ても疲れが取れない、イライラする。				
働き女子のホンネカフェに参加希望する			参加・不参加	
受講決定等の連絡用メール	@		(必ずご記入ください)	
	*ご注意…参加決定等のメールは f-jhosei@f-jhosei.or.jp から送信します。 迷惑メール対策などで受信制限の設定をされている場合は、上記メールを受信できるように設定の変更をしてください。			
	ふくい女性活躍支援センターから楽しく学べて役に立つ様々な講座の情報の無料メルマガをお届けします♪ ★配信を希望されますか？(希望・登録済・希望しない) (メールマガジンは a024f41201652335fa-admin@mg.pref.fukui.lg.jp からお送りします。受信制限をされている方はこのメールを受信できるよう設定をお願いします。)			

※この申込書で取得した情報は、お申込みをされた方への連絡、今後の講座のご案内にのみ利用させていただきます。

会場案内 ★ 環境への配慮から、公共交通機関の利用およびアイドリングストップにご協力ください。

- 福井県生活学習館（ユウ・アイふくい）
〒918-8135 福井市下六条町14-1

●アクセス

*フレンドリーバス（無料）

行き：「福井駅東口」乗車「生活学習館前」下車
12:30 発 12:43 着
帰り：「生活学習館前」乗車「福井駅東口」下車
14:43 発 15:16 着 / 15:43 発 16:16 着



【お問い合わせ先】公益財団法人ふくい女性財団

TEL：0776-41-4254 Email：f-jhosei@f-jhosei.or.jp

Facebook もチェック



※一般賛助会員…ふくい女性財団のサポーターです。詳しくはHPで。