9月 ほっとさろん

コリ固まった手指をほぐす！
セルフハンドマッサージ

日程　9月29日（水）

時間　10:30～12:00

ハンドマッサージを行うことで、血行がよくなり
リフレッシュ効果につながります♡
簡単ハンドマッサージをセラピストから学びます☆

場　所　大阪狭山市役所南館2階講堂
（SAYAKAホール南側）
対　象　テーマに関心のある方
（市内に居住・通勤の方優先）
持ち物　ハンドクリーム
講　師　岸永　和美さん（MEA認定フェイシャルアロマセラピスト）
定　員　８名（先着順）
参加費　無料
申込み　９月1日（水）10時より受付開始
市外の方は９月８日（水）より受付
直接または電話できらっとぴあまで
（講座名・住所・氏名・年齢・電話番号）

※こちらはメールでの受付はしておりません

〒589-0005 大阪狭山市狭山１丁目862-5　大阪狭山市役所南館1階（SAYAKAホール南側）
大阪狭山市男女共同参画推進センター「きらっとぴあ」
TEL：072-247-7047　E-Mail：os-gender@water.ocn.ne.jp

5 ジェンダー平等を実現しよう