

たかしま結びと育ちの応援団事業(妊娠活動者対象事業)

妊娠力 up! 3つの講座



「いつかは子どもを産みたい」「今すぐ子どもがほしい」と思っている方々のために、妊活連続講座を開催します。

◆11月11日(火) 10時~12時

冷え症対策のマッサージ。
アロマオイルを使ったリラク
クス法をお伝えします。
◆開催場所(地図裏面)
カフェアリオ
勝野 1320 びれっじ 8号館

◆11月18日(火) 10時~12時

和みのヨーガで自然治癒力アッ
プ。ペアワークにてコミュニケ
ーションをいたします。
◆開催場所(地図裏面)
安曇川老人福祉センター2階
安曇川町田中 459
安曇川支所南側

◆11月25日(火) 10時~12時

妊娠体質になる食事改善。
妊娠力アップメニューによる
料理教室を行います。
◆開催場所(地図裏面)
「ハーブの家」
武曾横山 1341 番地



講師：三矢美保さん

オーストラリア政府国家資格取得。
アロマリンパマッサージセラピスト。
気持ち良いだけでなく結果を出せる
施術を心掛ける。『カフェアリオ』
カフェ部門経営。アロマ・美容・手作
り酵素作りなどの教室を主催。



講師：鎗分ゆかりさん

和みのヨーガ インストラクター。
シグマストレッチ協会認定 ヨガ棒イ
ンストラクター。大阪府出身。200
9年に高島市に移住。カラダと心を同
時に整えることができる和みのヨー
ガを一人でも多くの方に伝えたいと
高島市を中心に活動中。



講師：他谷昌子さん

1991年クッキングサロン TAYA
主宰。1995年美食倶楽部 OPEN。
旬の地元食材を使って、カンタンに作
れる家庭料理からおもてなし料理ま
で、幅広いジャンルのお料理と共に発
酵の「醸す」を取り入れ、カラダに優
しいお料理発信もしている。

◆参加費：無料 ◆定員：各10名程度

◆参加資格：高島市内にお住いで、妊娠活動中の方。ご興味のある講座のみ受講できますが、連続参加の方を優先します。パートナーとのご参加も可能です。

◆お申込み(お問い合わせ)：

裏面申込み用紙にご記入の上、高島市働く女性の家(今津町今津1640)にFAX、

または、申込み用紙ご持参でお申込みください。お電話080-2448-4168でも承ります。

◆しめきり：11月6日(木)まで

◆主催 高島市・たかしま結びと育ちの応援団(事務局 NPO 法人元気な仲間)

たかしま結びと育ちの応援団事業（妊娠活動者対象事業）

「妊娠力 up！ 3つの講座」受講申込み用紙

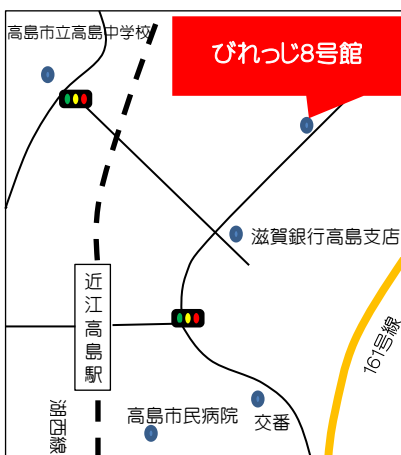
F A X 0740-22-5775（高島市働く女性の家）

電 話 080-2448-4168（専用電話）

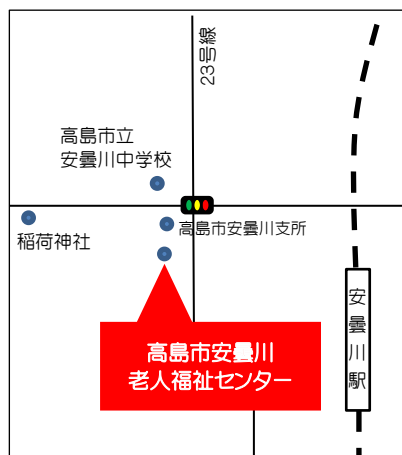
ふりがな お名前		パートナーのお 名前（参加ご希望 のときのみご記 入ください）	
ご住所	〒 高島市		
お電話番号			
ご希望講座 日に○をし てください。 表面の講座 内容にご注 意ください。	11/11	11/18	11/25

◆各種講座開催場所ご案内

11月11日講座開催場所



11月18日講座開催場所



11月25日講座開催場所

