



# これからのわたしを整える シンプルな人生の見つけ方

～女性のこころとからだの基礎知識～

他者に依存せず、人にふりまわされず、成熟し自立した  
人生を見つけるためのヒント！を学びましょう。

講師：助産師として女性の一生を見守る

辻本有美 さん

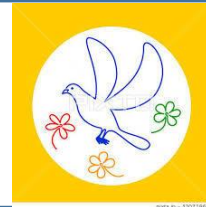
ライフスタイリストの

渡部しのぶ さん

平成29年11月8日（水）10：00～11：30

感性を磨く・自分を磨く

自分らしく生きるために何を選択し、人との関わり方 ♪



平成29年11月15日（水）10：00～11：30

女性のからだの変化を知り、受け入れる

年齢と共に変わってくるホルモンバランスを知り更年期を受け入れ、

どう向き合うか ?!

平成29年11月22日（水）10：00～11：30

こころをより豊かに保つためのヒント

アーユルヴェーダの知恵から学ぶ ～



平成29年11月29日（水）10：00～11：30

毎日の生活にとりいれる

アーユルヴェーダを取り入れたヨガを体験 ♡



【参加費】 全回 1700円 1回（500円）

【定員】 20名

【保育】：1歳6ヶ月～就学前 定員6名  
※要予約 1人につき350円

伊丹市女性・児童センター

電話：072-772-1078

休館日：火曜日・祝日

【ホームページ】 <http://www.itami-danjo.jp/>

