

2025年度男女共同参画フォーラム「Be - inひろっぱ」分科会2

「心と身体を解きほぐす健康講座

～人生の肩の荷をうまく下ろすために～

講師 梶本 綾さん（まちかどデイハウス「ひまわり」職員）

長寿化の時代を迎え、人は一生の内でいろいろな役割を担いながら人生を過ごします。時には性別に縛られて押し付けられてきたことや、自分のやりたいことを後回しにしてでも担わなければならなかった役割などで、心と身体が悲鳴を上げる経験をした方もあるかもしれません。

一度しかない人生。日々楽しく過ごすために心と身体を解きほぐし、知らず知らずの内に背負ってしまっている肩の荷をうまく下ろす方法を一緒に体験しませんか。多数の皆様のご参加をお待ちしています。

と き 2月7日（土） 10：00～12：00

ところ すばるホール3階・会議室③

定員 30名 / 参加費 無料

<分科会の申し込み>

① 講演会名 ②氏名 ③電話番号を明記し、2月4日（水）までに電話
又はFAXにて部落解放同盟富田林支部女性部までお申し込み下さい。

*電話・ファクスとも 0721-26-1697

<託児の申し込み>

2026年1月30日（金）17：30まで 【土日祝除く】

分科会1・2あわせて託児定員5名

（申込多数の場合抽選／おおむね2歳から就学前まで）

要事前予約（富田林市人権・市民協働課 ☎0721-25-1000

（内線472まで）

*この講座は、富田林市から「男女共同参画フォーラム」分科会事業の委託を受け実施しています。

*主催：富田林市 *実施団体：部落解放同盟富田林支部女性部