

頑張っているあなたへごほうびの時間

マインドフルネスを 体験してみよう

頭を緊張から解放し、自分の
カラダと呼吸に意識を向けて
ゆったりとした自分時間を味わ
いましょう。

当日は動きやすい服装
でお越しください。
また、バスタオル、飲み物、
干しぶどう5～6粒を
ご持参ください。

R4年10月7日(金) 10:30～12:30
バンビオ1番館 4階 交流室1
テーマに関心のある人 30人

講師: つながるラボ代表 緒方幹代さん

公認心理師
キャリアコンサルタント国家検定1級技能士
米国NLP協会認定トレーナー

航空会社、ホテルでの接客経験を生かし、ビジネス
マナーの研修を多く担当する。また、チームコーチ
ングを活かした対話型の研修、キャリアデザイン講座、
アドラー心理学をいかしたコミュニケーション研修を
提供している。



※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、やむを得ずオンライン開催に変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

申込み: 電話、FAX、メールにて
男女共同参画センターまで

託児: 1歳～就学前幼児 先着6人(要予約)
9月30日(金)申込み締切

※手話通訳・要約筆記が必要な人は9月22日(木)
までにお申し出ください

長岡京市男女共同参画センター “いこ～る” プラス
〒617-0833 長岡京市神足2-3-1 総合交流センター6階
電話 075-963-5501 / FAX 075-963-5521


／メール danjo-c@city.nagaokakyo.lg.jp



男女共同参画講座

参加申込書 FAX 075-963-5521

ふりがな		年代	
名前		歳代	
住所	どちらかに○をつけてください。 ・長岡京市 ・その他（ ）		
連絡先	電話	※受講の可否等について ご連絡する場合があります。	
	電子メール・FAX		


 携帯からのお申込みは
 こちら
 (必要事項を記入の上、
 お問合せからお申込み
 ください)

※託児希望の場合は下記にもご記入ください。

お子様のお名前と年齢	ふりがな		歳	カ月
	ふりがな		歳	カ月
	ふりがな		歳	カ月

※お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

【お申込み・お問い合わせ】

長岡京市男女共同参画センター “いこ～る” プラス

〒617-0833

長岡京市神足2-3-1 総合交流センター6階

TEL075-963-5501 FAX075-963-5521

E-mail : danjo-c@city.nagaokakyo.lg.jp

[休館日] 日・祝日及び年末年始

