

Women's
Salon

くるり

@こころとカラダ

冬の寒さで増していませんか？

カラダの痛み

～頭痛・腰痛・肩こりetc.～

Part2

令和5年1月21日(土) 10:00～12:00

会場：ふくいウイメンズ・オアシス
(福井県生活学習館2階)

腰痛や肩こり、なんらかのカラダの痛みに関する悩みを抱えていませんか。

痛みの原因はなんだろう・・・寒さ？疲れ？

気になる痛みはあるが、動いているから何となく放置・・・。

慌ただしい日常で、自分のカラダの事は後回しになりがち・・・。

ちょっとしたカラダの不調から、こころも不安定になっていませんか？

薬剤師さんと一緒にみんなで話して

今よりスッキリ気持ちよく過ごせるヒントを見つけましょう。



講師&助言：

田中 美智子 さん (薬剤師)

*ミニ講座(30分) &
質疑応答含めて参加者みんなでフリートーク
(90分・情報や思いをシェア)

対象：・カラダの痛み悩んでいる女性
・テーマに関心のある女性

定員：10名(無料)

くるりの
お申込みは
こちら



QRコードを読み取ると
メール送信画面となります
ので、必要事項を記入の上
返信ください。

チャイルドルーム
(要予約)

お申込みはこちら



[料金]300円/人
[対象]生後6ヶ月～6才



女性のためのピアサポートサロン「Women's Salon くるり」
「福井県生活学習館2階の「ふくいウイメンズ・オアシス」にて毎月開催

「@こころとカラダ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@育休・保活」「@おひとりさま」「@ふくい移住者」
など身近なテーマを設定し、ざっくばらんに話し合う場です。自分が語るのももちろん、聴いて
いるだけでも大丈夫。参加者同士で、気持ちや経験・情報を分かち合い“ひとりじゃない”って
思える時間を一緒に過ごしましょう。

くるり@こころとカラダ 今後の予定

2月(こころの不調)
「コンプレックスや自己効力感」②

3月(こころの不調)
「ストレス過多や気分の浮き沈み」③

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、当日は常時マスク着用の参加、手指の消毒、検温にご協力をお願いします。



■お申し込み/お問い合わせ■

ふくいウイメンズ・オアシス

(運営:公益財団法人ふくい女性財団)

福井市下六条町14-1 福井県生活学習館2階

TEL 0776-89-1008 Mail w-oasis@f-jhosei.or.jp



Fukui SDGs
Partner

