北海道立女性プラザ連携事業「あなたの街に女性プラザ」

令和７年度　倶知安町男女平等参画講演会

心とからだのバランスを整えて
活き活きと活動できる自分づくり

心もからだも整えて、自分らしく健やかに過ごしましょう

参　加　無　料
事前申込不要

2025年

日時 ▶▶▶ 10月10日(金) 13:15～15:00

会場 ▶▶▶ 倶知安町文化福祉センター中ホール
（倶知安町南３条東４丁目）

どなたでもご参加できます。お気軽にお越しください

男女年代を問わず、誰もが自分らしく活躍するためには、元気を保つことが大切です。

肩こり･腰痛･足がつる…気になる症状はありませんか？
原因や自分でできる対処方法の「お話」を聞いて、座った姿勢でもできる「体操」でゆっくりとからだをほぐしてみませんか？

☆**動きやすい服装**と**足指を動かしやすい靴下**でお越しください。

整活サロンOne to One
代表　青木　優子　氏

プロフィール
1995年、マッサージ、エステ会社勤務。　店長などを経験、韓国式あかすりを日本に導入する。
2003年独立開業。　社会人スポーツ団体専属トレーナー、整体師専門学校校長、リンパ浮腫マッサージ師等歴任。
現在は整活サロン運営の傍、後進の育成、講演会等でセルフメディケアの推進活動をしています。

みなさんのお越しを
心よりお待ちしています

お問い合わせ
倶知安役場　担当　あべ
電話　(0136)56-8000

主催：倶知安町　協賛：北海道立女性プラザ　後援：男女平等参画しりべし20／倶知安消費者協会