

「家事育児に追われる毎日で、自分のことは後回し…」

そんな人達が気軽に集まり、  
普段話さないような思いや  
悩みを安心して共有できる  
居場所です。

# おしゃべり会

## in 女性のための つながりサポート 河内長野



場 所：子ども・子育て総合センター「あいっく」  
対 象：女性  
参加費：無料(ただし、駐車場は有料)  
申 込：要(1月10日(水)から  
電話または申込フォームで)  
一時保育：各5名(1歳～未就学児、先着順)



### 第4回 講 座

## 自分をもっと愛せる パーソナルカラーメイク講座

小さな子どもと過ごす今だからこそ、「セルフケア」は大切です。メイクを通して自分を表現することで、人生を豊かにするための講座です。



日 時：2月13日(火)  
10時30分～12時  
定 員：10人(先着順)



【講師プロフィール】

石原 めぐみ(いしはら めぐみ)さん

2017年春よりBevitaGraceフリーランスヘアメイクとして独立。  
現在広告撮影やブライダル、障がい者の方々をメインに福祉施設などの現場でも活動しています。

### 第5回 講 座

## あなたのココロとカラダに繋がるワーク ～産後の変化を知り、あなた自身がより輝く毎日へ～

あなた自身をケアする時間は大切です。産後のカラダの冷えのことや、子どもとのスキンシップの必要性等学び、より輝く毎日を送るための講座です。



日 時：3月7日(木)  
10時30分～12時  
定 員：20人(先着順)



【講師プロフィール】

河井 麻美(かわい まみ)さん

西洋医学と東洋医学を学び、2012年より「ヒーリングスペース yurara」(サロン) 経営。今までに一万人以上のカラダに触れココロの声に寄り添っています。  
【資格】鍼灸師、整体師、WOTE メディシナルアロマセラピストなど