

# 自分らしく あるために



2022  
3/5(土)  
13~15時

自分を大事にできていますか？  
体の声、聞けていますか？

熱い思いで夢を叶えた二人のゲストの話を伺いましょう。まずはヨガを体験してリラックス♪ 自分らしくあること、自分もまわりも大事にすることについて、一緒に考えてみませんか？

## 木村真紗美さん

(きむらまさみ)

Kiama Dance代表

ロサンゼルスやニューヨークでダンスを学び、かつらぎ町でダンス教室を開いて15年。ヒップポップ、ジャズダンスからヨガまで、幼児から高齢の方まで幅広く指導。モットーは「一日一生」「何事も感謝」。



保育つき

### ■場 所：妙寺公民館

(かつらぎ町妙寺 445-1 駐車場有)

### ■参加費：無料

■内 容：木村さん指導でヨガ体験  
木村さん・表具さんのお話

■定 員：先着 30 名 ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、参加対象を制限することがございます。ご了承ください。

■主 催：妙寺公民館・生涯学習課

■協 力：かつらぎ町母子保健推進員会



## 表具 恵子さん (ひょうぐけいこ)

集まれ!! Chicks&Mommy 代表

アメリカで育児ノイローゼになり、子育てには仲間が必要と痛感。自分が助けられた経験から多くのお母さんいろいろな人と出会ってほしいと、親子の居場所事業や、「みんなでマルシェ-jmt 大作戦-」を手掛ける。元幼稚園教師で二児の母。モットーは「悔いのない人生を楽しむ!!」。

- 申込方法：FAX、Eメールまたは電話にて、以下の申込書の内容をお知らせください。
- 申込〆切：2月19日(土) ※保育を希望される方は、2月12日(土)までにお申込みください。
- 申込先：

電話・FAX 0736-22-6668 (電話は、火～土曜9時～17時) 【妙寺公民館】

Eメール：gakusyu-syakyo@town.katsuragi.wakayama.jp 【生涯学習課】

こちらのQRコードからも申し込めます。

「ご用件」の欄に、講座名をご記入ください。



- 服装：動きやすい服装でご参加ください。  
ヨガマットは公民館にあります。

※新型コロナウイルス感染症対策として、講座開催日の2週間前より、毎日検温をお願いいたします。体温が通常より高い場合や体調がすぐれない場合は欠席の連絡をお願いいたします。当日はマスクの着用と、体調チェックシートの記入をお願いします。

※会場は、参加者の距離をとり、換気をするなど新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を行っています。

※手話通訳が必要な場合は、「ゲストに聞いてみたい事欄」へ「手話通訳必要」とご記入の上お申し込みください。

### FAX用 申込書

講座名	自分らしくあるために	保育希望	あり ・ なし	
お名前	ふりがな	お子さんのお名前	ふりがな	年齢
ご住所	〒			
電話		携帯		
ゲストに聞いてみたい事				

#### ◆妙寺公民館について◆

公民館に入ってすぐにあるのがオープンスペース。公民館に来たら誰かに会えるかな？気軽に立ち寄って情報交換してほしいとオープンにしています。3階には児童館があり放課後には子どもたちの元気な声が響きます。今年、地域の有志と、妙寺小学校、中学校、紀北農芸高校、そして役場のまちづくりプロジェクトメンバーと「妙寺まちづくりの会」を発足。話し合いを重ね、竹を取り、飾りをつけ、8月に400本の竹灯籠に灯りをともす「大和街道竹とうろうの夜」を開催。たくさんの方に楽しんでいただけました。ぜひ一緒にやりませんか？

かつらぎ町の人権関連事業について ホームページをご覧ください  
12月～3月にかけて町内で実施する人権研修や、人権学習教材（DVD、リーフレット）等について、お知らせしています。ぜひご覧ください。

