

働く元気！

# つらい冷え性に負けない身体づくり

～健康エクササイズ&リンパマッサージ～

2月23日(木)

16:00～18:00

会場 稚内市役所 (稚内市中央3丁目13番)  
対象者 母子家庭・父子家庭の方  
参加 無料 託児 あります！

就業相談を希望の方、事前予約にて受付しますので、  
母子家庭等就業・自立支援センター (0166-21-7181)  
までお申し出ください。

**就業相談時間 14:30～15:30**

【講師】 門間 奈月 氏

北海道女子短期大学保健体育科を卒業後、株式会社北海道中央研究所に入社。健康運動指導士の他、数々のインストラクター指導員の資格を取得。日本エアロビックフィットネス協会、一億人元気運動協会、稚内市体育指導委員会、マタニティピクス協会、日本トライアスロン連合に所属し、「身体と心が健康で、毎日を楽しく、より良く過ごせたら・・・そんな皆さんと楽しい時間を過ごすことが私の元気の素」と各地で教室やセミナー等精力的に活動中。

主催：社会福祉法人旭川市社会福祉協議会／母子家庭等就業・自立支援センター

共催：稚内市

後援：稚内市母子福祉会／社会福祉法人稚内市社会福祉協議会

この事業は北海道から委託を受けて実施しています

**冷え性**は、あらゆる病気の基礎となる**“プレ病気”**です！！

冷え性の原因のほとんどが**自律神経失調**によるものといわれています。

自律神経が失調すると**交感神経**が**興奮**し、**血管**が**細く**なるため、**温かい血液**をカラダにおくることが出来なくなってしまいます。そのため副交感神経がうまく反応せず、冷えを回復しづらい環境をつくり、**冷え性体質**になるそうです。

稚内の寒い冬を**エクササイズ**と**リンパマッサージ**で乗り切りましょう！！

**セミナー  
お申込方法**

2/16 (木) までに下記の申込書によりFAX・電話のいずれかで住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください。なお、託児希望の場合は、お子様の氏名、年齢をお知らせください。

**セミナー  
お申込み先**

【稚内市教育委員会教育部 こども課子育てグループ】  
TEL 0162-23-6529 / FAX 0162-22-7913  
【北海道宗谷総合振興局保健環境部 保健福祉室子ども・保険推進課】  
TEL 0162-33-2621 / FAX 0162-32-2253

**お問い合わせ先**

〒070-0035 旭川市5条通4丁目ときわ市民ホール1階  
社会福祉法人 旭川市社会福祉協議会 母子家庭等就業・自立支援センター  
TEL 0166-21-7181 / FAX 0166-23-0746  
Eメール [boshi@north.hokkai.net](mailto:boshi@north.hokkai.net)

携帯サイトへアクセス

QRコードを読み取ってご利用ください。



ひとり親家庭のお父さんお母さんのためのホームページ  
HP <http://www.asahikawa-shakyo.or.jp/single/>  
Mobile <http://www.asahikawa-shakyo.or.jp/single/m/>

**母子家庭等就業・自立支援センターは  
ひとり親で頑張っているみなさんを応援します！**

**お申し込み**

住所 〒

氏名 年齢 歳 電話

託児希望 あり・なし お子様のお名前 年齢 歳

**※お子様の名前と年齢をご記入ください。**