



# 背骨ケアで



## 自律神経と身体を整えよう

不安や悩みで困った時に、自分ならどのように対処するか考えてみませんか？  
意思とは関係なく働く自律神経を整えるための生活習慣や、心と身体をつながりを学び、自分らしく生き生きと生活することを目指します。

令和6年 **12** 月 **4** 日（水）午前 10 時～午前 11 時 30 分



講師

作業療法士

**山本一貴さん**

（一社）こころの未来創造舎  
健康な街づくり事業部  
ココミラ・クリエイト主任

場所： ひたちなか市子育て支援・多世代交流施設  
ふあみりこらぼ 304 研修室（石川町 11-1）

定員： 20 名（要申し込み，応募者多数の場合は抽選）

対象： ひたちなか市内に居住・通勤・通学の方

託児： 5名まで（生後6カ月以上未就学児）・無料・申込時要予約

持ち物： 筆記用具・運動可能な服装でいらしてください。

参加費  
託児費  
無料

申込み 11月8日（金）～11月22日（金）の間に  
電話（273-0111 内線 3234）、又は電子申請で  
お申し込みください。

応募者多数の場合は抽選となり、結果は11月25日  
以降に郵送かメールでお知らせします。

問い合わせ先

ひたちなか市男女共同参画センター

（ひたちなか市女性生活課内）

TEL 029 (273) 0111 内線 3234

電子申請はこちらから



## 当日駐車場について

ふぁみりこらぼ敷地内の駐車場は利用できません。

下図の石川運動ひろば駐車場をご利用ください。

### 石川運動ひろば駐車場位置図



石川運動ひろば駐車場：

200台駐車可能で、ふぁみりこらぼまでは徒歩5分程度です。