

(公財)新潟県女性財団地域セミナーIN津南

# ハーブでココロを整える

～女性のためのリフレッシュ講座～

**10/27**(日)

10:00～12:00

津南町総合センター  
和室

**参加費無料!!**

ハーブティー  
試飲あり!!



疲れたココロとカラダをハーブでリフレッシュしませんか？

家事、育児等の在宅時間の増加で身体的・精神的負担が増えていませんか？

快適な在宅生活を目指すために自身の心と身体の状態を

把握し、見つめ直してハーブ時間を楽しみ、リフレッシュしましょう！

日時：令和6年10月27日(日) 10:00～12:00  
(受付開始9:30～)

会場：津南町総合センター和室(津南町下船渡丁1633)

定員：15名程度(最低開催人数5名)

対象：主婦、子育て中の女性、働く女性、テーマに関心のある方



つちだ ようこ  
講師 **土田陽子**さん(ハーヴェスト)

(コーチ/上級ハーブインストラクター)

東京都出身、新潟県燕市在住。大手化粧品会社勤務を経て、コーチングを学ぶ。

コーチとしては15年以上活動中。企業・行政機関でのコミュニケーション講座や

メンタルヘルス講座の他、個人向けのコーチングや子育て支援事業等を担当している。

また、家業である農業をする中で、ハーブに出会い、ハーブスクールの運営や

指導も行っている。

## ◆お申込み◆

10月21日(月)までに町文化センター窓口(津南町下船渡丁2806-3)

またはお電話にてお申込みください(右QRコードも可)

☎：025-765-3134



主催 津南町公民館(文化センター)・(公財)新潟県女性財団