

ちょっとした息ぬきに「ぷらっと ふれんて」していきませんか？

ちょっとひと息

ぷらっと
ふれんて

Frente

お菓子と飲み物をご用意しています

日常の生活や仕事、家族、子育て、介護などの不安や
悩みを抱えていたり、生きづらさを感じている
女性のみなさんが安心して過ごせる空間に
していきたいと思っています

あたたかい飲み物でほっとひと息、
ご自分の時間をご自分のペースで
ゆっくり過ごしてくださいね



2024 2025
開催日 **10.10**Thu **1.12**Sun **2.2**Sun
時間 **13:00 ~ 16:00**
場所 三重県男女共同参画センター
「フレンテみえ」1階 **生活工房**

女性の心とからだ、暮らしや生き方に関する書籍や雑誌、無料Wi-Fi、
大人の塗り絵などをご用意してお待ちしています
誰かとおしゃべりを楽しみたい方、今日は静かにひとりでいたい方、大歓迎です
お互いを尊重して、心地よくいられる時間にしましょう

「うふふの時間」のテーマなどは毎回変わります。お気軽にお越しください♪

一部申込要

参加無料

託児申込要

【対象】1歳～小学3年生程度
【締切】各回2週間前まで
【料金】無料

10.10
木曜

うふふの時間 **13:30-15:00**

「こころもからだもリラックス」

事前申込の方を優先

当日のご参加も可能です

朝晩ひんやりとして、自律神経が乱れがちなこの頃、女性はこころとからだの不調を感じやすくなります。
「疲れがとれない」「なかなか寝つけない」「なんだか気分が落ち込む」そんなふうを感じることはありませんか？
そんなときは、ぜひご自分をいたわり、癒してあげましょう。
こころとからだのリラックス法について、お話しします。

アロマで暮らしに癒しと元気を♡アロマを使ったリラックス法、
ご自分でできるハンドマッサージを提案します。

ご希望の方には、アロマハンドトリートメントを体験していただけます。

【持ち物】ハンドタオル、ハンドクリームやボディローションなど普段お使いの保湿剤（お持ちの方）

協力 長谷川 明子 さん(三重県立看護大学地域交流センター 特任助教)
看護師、助産師、AEAJ認定アロマセラピーアドバイザー・アロマハンドセラピスト



お問合せ
お申込み

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

☎ 059-233-1130

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田1234

主 催 三重県・三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

「うふふの時間」
お申込みフォーム

