

# イブニングセミナー(関西地区)のご案内

体を整え、効率 UP！ 笑顔も UP！

－ 専門図書館ではたらく人のためのセルフケア －

主催：専門図書館協議会

1. 日時・内容・講師

日 時	内 容	講 師
2016年 12月1日(木)  18:30 ～ 20:00	<p>少人数の運営が多い専門図書館、資料室で、利用者対応や資料整理に追われる日々— 知らない間にたまった疲れや不調は、ある日突然、ぎっくり腰！ なんてことになりかねません。</p> <p>今回のセミナーでは、関西を中心に舞台に出演される傍ら、各地できめ細やかなヨガ指導をされている猿渡美穂先生をお招きし、自分の体との向き合い方や職場でできる対策などを学びます。 また、肩こりや腰痛のケアを始め、パソコン作業で固まりがちな顔の筋肉をほぐす顔ヨガなど、日ごろからできる簡単なヨガ(※)を、実際に体を動かしながら教えていただく予定です。</p> <p>当日は先生おすすめの季節のハーブティーを始め、温かい飲み物を飲みながら、ゆったりとした気分でお話を伺いたいと思います。ぜひぜひご参加ください。</p> <p>※着替え、マット等の準備は不要です。</p>	<p>NPO 日本ヨガ振興協会認定講師</p> <p>猿渡 美穂先生</p>

2. 会 場 大阪府立男女共同参画・青少年センター（ドーンセンター）5階 視聴覚スタジオ  
(〒540-0008 大阪市中央区大手前 1-3-49) (<http://www.dawncenter.or.jp/top/index.jsp>)
3. 定 員 15名(申し込み先着順)
4. 参加費 会員：無 料 非会員：1,500 円 (飲み物とお菓子付き)  
(会費のお支払いについては、参加受付ご連絡の際お知らせいたします)
5. 申込方法 メールの場合は、件名「イブニングセミナー(関西地区)申込」とし、次の①～⑤を記載して、[jsla@jsla.or.jp](mailto:jsla@jsla.or.jp) へお送りください。  
FAX の場合は、この申込書にご記入のうえ、03-3537-8336までお送りください。  
ホームページからもお申込みできます。(<http://www.jsla.or.jp/>)

【お問い合わせ先】 専門図書館協議会 事務局 TEL: 03-3537-8335

申込み日： 2016 年 月 日

<イブニングセミナー(関西地区)申込書> 専門図書館協議会事務局宛 (FAX.03-3537-8336)

① 所属機関名・部署名			
② 氏 名			
③ TEL		④ E-mail	
⑤ 飲み物希望欄	<input type="checkbox"/> ジャーマンカモミールティー (リラックス、胃痛など消化器系の炎症を和らげるなどの効果があります。妊娠中やキク科のアレルギーのある方はご注意ください。)		
	<input type="checkbox"/> 紅茶 <input type="checkbox"/> ほうじ茶		

\*\*\* 受講についてのご連絡をする場合がありますので、必ず E-mail アドレスをご記入ください。\*\*\*