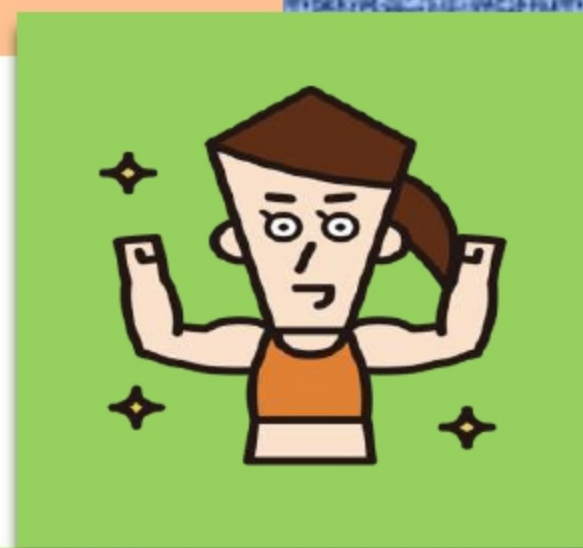


見た目に 振り回されて いませんか？ ～わたしの健康とカラダ

2023年

2月18日(土)

14:00~16:00



- とにかく痩せないとおしゃれじゃない
- 脱毛してツルツルになったらきれいになれる
- 筋肉がいっぱいあったらカッコイイ

こんなイメージが、私たちを包囲しています。

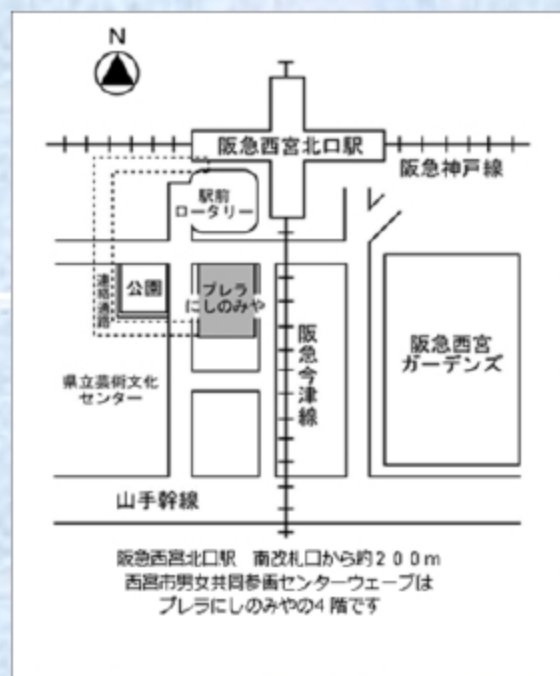
目に入る、広告・動画・漫画やイラスト、そして言葉も。意識しなくても、そういうものとして子どもも大人も当たり前を受け入れてしまっています。

でも、そうじゃない私はダメな人なんでしょうか。

こんな「ルッキズム(外見至上主義)」が人を苦しくさせています。講師はトレーニング業界とアパレル業界にもいたので、この「からくり」について縦横無尽にお話しますよ。苦しさから逃れて、自分のカラダを大切に、ちょうどいい状態を発見しましょう。

講師 大森 暁

(パーソナルトレーナー、がんばらないトレーニングスタジオ Ninaru 主宰)



- ◇ 場所 西宮市男女共同参画センターウェーブ 411 学習室
- ◇ 定員 テーマに関心がある人 20人
- ◇ 託児あり 1歳~就学前まで・無料・要予約・先着順
*受付は2月10日(金)まで
- ◇ 申込方法 申し込みフォーム、電話、ウェーブ窓口(月~土9:00~17:15)



お申込みはこちらから

■お申込・お問い合わせ

西宮市男女共同参画センター ウェーブ

tel:0798-64-9495

〒663-8204 西宮市高松町 4-8

プレラにしのみや 4F



★フェイスブックとツイッターでも情報発信しています