

毎日のお風呂・温泉でもっと元気に！

～ 誰もが健やかに 活躍し続けるための入浴術 ～

講師

オフィスAZM 代表
はまの
濱野 まさひろ 氏

温泉入浴指導員/サウナ・スパ健康アドバイザー
高齢者入浴アドバイザー認定講師/温泉ソムリエマスター



参加費無料
定員50名
(先着順)

8月1日(土)より受付
※電話は8月3日(月)から

日時

8月27日(木) 午後1時30分～3時

会場

小樽市勤労女性センター大ホール

小樽市築港11番1号ウイングベイ小樽1番街4階

令和8年度 小樽市男女共同参画セミナー

男女共同参画の観点を踏まえながら、
毎日の正しく安全な入浴方法によって日々の疲れを取り、
免疫力を向上させ、
男女ともに健康を保ちながら
社会で活躍するためのお話をさせていただきます。
男女年代問わず活躍するためのヒントを一緒に学びませんか。



託児
あります

▲ 託児希望の方はお子さんの氏名、年齢をお伝えください
(セミナー開催時で6か月以上のお子さんが対象)

- ◆対象 市内に住むまたは通勤・通学している18歳以上の方
- ◆申込方法 申込フォーム(右の二次元コード)、電話、FAX、メールによりお申し込みください
(FAX、メールの場合、住所、氏名、年代、職業の有無、電話番号を明記)
- ◆申込締切 令和8年8月20日(木)

- ◆問合せ先・申込先 小樽市 生活環境部 男女共同参画課
電話 0134-22-5904 FAX 0134-22-6081
メール kyodo-sankaku@city.otaru.lg.jp

申込フォーム



申込フォームは
8月1日(土)から

小樽市男女共同参画セミナー参加申込書

申込先 男女共同参画課 FAX 0134-22-6081

ふりがな 氏 名		年代	代	職業	有 ・ 無
住所・電話	TEL - -				
▼女性団体等登録団体に所属の方は団体名を記入してください。					
団体名					

託 児 申 込 書

ふりがな お子さんの氏名 (年齢)	(歳 か月)
	(歳 か月)

※託児は、セミナー開催時で6か月以上のお子さんが対象です。

申込みに際して得た個人情報は、今回の講座に関する事務処理以外に利用いたしません。