

ココロとカラダの メンテナンス講座

気分が落ち込み、孤独や不安を感じることはありませんか？
そんな気持ちを和らげる講座を開講します。
講師もスタッフも女性で開催する居場所です。
女性の方ならどなたでもご参加いただけます。

日にち	内 容	講 師	受付開始日
① 7/31(月) 10:00-11:30	ヨーガでマインドフルネス① 身体の歪みと心の関係 ～簡単な動きで歪みを改善して、 心スッパリ！～	経絡リセットyogaセラピスト 氣楽整体師 吉水 浩子	7/3(月)～
② 8/21(月) 10:00-11:30	漢方から学ぶ、 バテないカラダのつくり方	自然の薬箱 漢方相談薬局薬剤師・国際中医師 中医薬膳指導員 岡 朱見子	8/2(水)～
③ 9/12(火) 10:00-11:30	自分も相手も大切にする・ アサーショントレーニング	NPO 法人福祉サポートセンター さわやか愛知 副理事長 丸山 冬芽	8/2(水)～
④ 9/28(木) 14:00-15:30	「今の自分」を大切に生きる ～ゲシュタルトセラピー～	臨床心理士 ゲシュタルト名古屋主催 安田 淑恵	9/4(月)～
⑤ 10/14(土) 13:30-15:00	心と身体をほぐすアロマヨガ	ヨガインストラクター 長谷 友美	9/4(月)～
⑥ 10/30(月) 10:30-12:00	質の良い睡眠で 心もからだも健やかに！ 「ねむれるカラダのつくり方」	一般社団法人日本快眠協会 おねむり認定講師 川添 由紀子	10/2(月)～
⑦ 11/11(土) 10:00-11:30	「今ここ」を感じるリラクゼーション	米国カンザス州認定 アルコール・ 薬物依存症カウンセラー NPO 法人日本教育カウンセラー協 会認定教育カウンセラー 河合 清美	10/2(月)～
⑧ 12/18(月) 10:00-11:30	怒りの感情と上手に付き合える方法 ～アンガーマネジメント～	話し方研究家 日本アンガーマネジメント協会認定 アンガーマネジメントファシリテーター 石倉 有規	11/2(木)～
⑨ 1/13(土) 10:00-11:30	大人のお絵描きセラピー ～フィンガーペイントで モネの池を描いてみよう～	子育て支援サークルあそびのいっぽ 代表 大橋 房代	12/4(月)～
⑩ 2/5(月) 10:00-11:30	ヨーガでマインドフルネス② 身体をほぐし、氣の流れを巡らせて、 疲れにくい身体づくり	経絡リセットyogaセラピスト 氣楽整体師 吉水 浩子	1/9(火)～

会場＆申込先

申込みは窓口・電話・メールにてお申し込みください。

メールでのお申込みは件名に「講座申込み」、本文にご希望の講座名・お名前・住所・
電話番号を入力の上送信してください。お子さま連れの方はご相談ください。
いただいた個人情報はこの講座の運営でのみ使用します。

ミューいしかせ (大府市石ヶ瀬会館)

〒474-0035 大府市江端町四丁目1番地

TEL (0562)48-0588

メール misigase@ma.medias.ne.jp

ホームページ <http://www.medias.ne.jp/~isigase/>



↑
メールはこちらから