

玄米おむすびの会
えがおこうざ
笑顔講座

午前の部
10:00～11:45

午後の部
13:00～14:45

「呼吸法」

「呼吸法であなたの免疫力を
上げてみませんか？」

「女性のからだ講座」

～ビジョンヨガ～

女性のからだは、とっても神秘的。
自分のからだのしくみを知って、
自分で自分のからだをケアして快適
な毎日を過ごしていきましょう！

☆口呼吸から鼻呼吸へ。
「呼吸は食事や水より
緊急です！」

5月13日(金)

☆女性のからだ 基本編

女性のからだ(生理)のしくみと毎月
の過ごし方、ケアのしかた・・・生理
痛に悩む方、ぜひご参加下さい。

☆呼吸法と便秘解消。

6月17日(金)

☆女性のからだ

妊娠・出産編

いい妊娠・出産をするために知ってお
きたいこと。妊娠したい方、妊娠・出
産時のからだのケアについて知りたい
方へ。

☆呼吸法と
リラクゼーション

8月19日(金)

☆女性のからだ

更年期編

更年期に悩んでいる方への原因と
対策、これから更年期を迎える方
が知っておきたいことなど。

講師 うたしヨガ指導者
内観面接指導者
寺岡 拝明

講師 ビジョンヨガインストラクター
中部大学講師 中町 敦子

～参加費 各回 1,800円～

12:00～13:00 ランチタイム (玄米おむすび 要予約)

【主催 玄米おむすびの会 代表 織田英嗣】

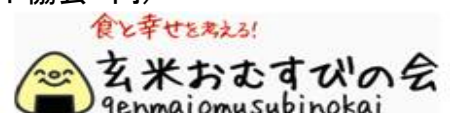
【場所名古屋市中生涯学習センター 中区橋 1-7-11 TEL052-321-5511】

【お問い合わせ・お申し込み】

TEL 0561-37-5080 FAX 0561-37-5090 (日本がんマネジメント協会 内)

メールアドレス genmusu@gmail.com

ホームページ <http://onoue-kikaku.com/omusubi/>



講師紹介

呼吸法 寺岡 拝明

うたしヨガ指導者、内観面接指導者。東京、名古屋、知多半島など、全国で活躍中。
心と身体（呼吸法、メイクなども）、幅広いアプローチのできる貴重な方です。

女性のからだ講座 中町 敦子

ビジョンヨガインストラクター・中部大学講師

実際にケアのしかたを、ヨガなどのボディワークも行いながら、お伝えしていきます。
自身の妊娠・出産を経て、からだの大切さを実感。妊娠3年前から身体作りから、産後の子育てまで、ビジョンヨガやタッチセラピー、名前のことだまを通して、身体と心の大切さをお伝えし、一人ひとりの人生を輝かせることを使命に活動しています。

～笑顔講座について～

玄米おむすびの会では、食と生活習慣を大切にして、健康になる人をもっと増やしたい。
自分を大切にできる人をもっと増やしたい。

そのために、楽しいことをして、自分の持っている宝物に気づいて、たくさんの人と繋がってほしい。

そんな場所を提供していきたいと思っています。

～お知らせ ネットワーク～

一緒に ゆるゆる しに
行きませんか？

バオバブ
水曜日
手芸カフェ
コース

空色曲玉
マクロビオティックの
基本 コース
5 / 28

玄米おむすびの会ネットワークの中のカフェでもイベントがあります。
お一人で行きづらいときはスタッフに声をかけて下さいね。