

自力整体



玄米おむすびの会の

魔法のつまみ

Tタッチ

笑顔のおむすび講座

心と体のヨガ

笑顔で学んで、みんなでおむすびランチ！
「毎日を笑顔で健康に過ごす」ためのお手伝いをする講座です。

とき 12月12日(日)・1月9日(日)

各日10時～11時30分 【自力整体】定員15名
★「心と体をゆる～く脱力させて、エネルギーアップ」
講師：渡辺叔恵 予防医学・自力整体ナビゲーター
1回目：12月12日『自力整体で熟睡・快眠！』
2回目：1月9日『骨盤の開閉力を高め、サビない身体を』
★ゆったりとした柔な動き、体を揺さぶる動きで、縮んでいる筋肉を自分でマッサージし体と心を脱力させます。 参
参加費 1回 1800円(会員1500円) 会場 両日和室
2回通し 3000円(会員2500円)

各日13時～14時30分 【動物の心と体のバランス整える】
★「試してみようTタッチ」
講師：鬼頭典子 テリントンTタッチPiT
1回目：12月12日『Tタッチ 落ち着き』
2回目：1月9日『Tタッチ ストレス軽減』
★大切な家族の一員である動物達の心と体のバランスを整え、より楽しい毎日のために、互いの絆を深める大きな手助けとなります。
参加費 1回 1300円(会員1000円) 会場 両日和室
2回通し 2000円(会員1700円)

とき 12月15日(水)・1月19日(水)

各日10時～11時30分【心と体の健康yoga】定員15名
★「体と対話して、心を穏やかに過ごそう」
講師：塚原早稚代 健真yogaインストラクター
1回目：12月15日『自分の体を知る』
2回目：1月19日『自分の体を整える』
★講座では、まず「呼吸」に意識をすることで始めます。その後、呼吸と動作を連動させて「体」にも意識をしていきます。
参加費 1回 1800円(会員1500円) 会場 和室
2回通し 3000円(会員2500円) 会場 第3集会室

各日13時～14時30分 【魔法のつまみ】
★「ビューティPull-Upスキンセラピー」
講師：東裕子 整膚師範・博士&ビューティPull-Upスキンセラピスト
1回目：12月15日『健康美肌・小顔をゲット！』
2回目：1月19日『ウエストの余分なお肉を撃退！』
★皮膚をひっぱるだけのセルフケアテクニックをマスターしよう！マイクロスコープであなたの肌をチェック！
参加費 1回 1800円(会員1500円) 会場 第1集会室
2回通し3000円(会員2500円) 会場 第3集会室

各日11時30分～12時50分 おむすびランチ交流会 参加費無料 (別途 玄米おむすび弁当 700円)

各日14時40分～16時 おはなし交流会 参加無料 一緒になったのも「ご縁」車座になってお話をしましょう！

講座詳細

★「自力整体」 ●持ち物 下に敷くバスタオルかヨガマット・スポーツタオルくらいの長めのタオル・動きやすい服装・

1回目：12月12日 熟睡することで、自然治癒力がアップします。ゆったりとした動きで首や肩、身体全体をほぐし、熟睡できる方法をお伝えします。

2回目：1月9日「よくゆるみ、よくまる骨盤はいいことがいっぱい。腰椎の反りをつけ、腰椎を丸、自律神経を調整する方法をお伝えします。

★「試してみようTタッチ」

1回目：12月12日「Tタッチ 落ち着き」鳴き声(吠え)、咬み付き、引っ張り、雷や物音などによる恐怖や怯え、車酔い、病気、怪我など、赤ちゃんの頃からシニアまで様々な行動や身体的な問題の改善となります。 両日共、今日からすぐに行なえるワンポイントレッスン付き。

2回目：1月9日「Tタッチ ストレス軽減」受講者の状況(動物の種類など)に応じて、内容を変更、追加することがあります。

★「体と対話して、心を穏やかに過ごそう」 ●持ち物 バスタオル、動きやすい服装(基本は素足ですが、5本指靴下は可)

1回目：12月15日 yogaと言うと、「○○のポーズ」というイメージがありますが、ポーズを綺麗にきめることが重要なのでなく、体の声を聞いて、「今」だけに集中することが大切なのです。「今」に集中すると、日頃の悩みから解放され、心が穏やかになります。

2回目：1月19日 体を整えることで、心も整っていきます。「体がかたくて…」という心配はいりません。まずは自分の体と向き合い、その体を受け入れることから始めてみませんか？

★「ビューティPull-Upスキンセラピー」

1回目：12月15日『健康美肌・小顔をゲット！』 現代病といわれている複雑な症状の改善に対応した新しい美容施術。皮膚をつまむ、引っ張る、さする、温めるなど、ハンドのみで皮下組織に働きかけ、肌の活性化・脂肪の燃焼・代謝アップ・凝りの解消をします。肌を一切傷めないやさしい手技なので安心、安全です。

2回目：1月19日『ウエストの余分なお肉を撃退！』 お正月についた余分なお肉を自分で燃焼させるハンドテクニックを肌や筋繊維などを一切傷めないやさしい手技なので安心、安全。

■会場：名古屋市生涯学習センター 名古屋市中区橋1-7-11 TEL052-321-5511
地下鉄「上前津」下車 6番出口南へ徒歩約250m又は「東別院」より北へ300m

食と幸せを考える!



玄米おむすびの会
genmaiomusubinokai

【主催：お問い合わせ・お申し込み】

NPO玄米おむすびの会 代表 織田英嗣

携帯090-5628-0136 FAX 0561-38-2376

メール genmai1050@yahoo.co.jp

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

メルマガ無料 ご登録下さい

