

# こころとからだのリラクゼーション講座

## ～ボディワーク&アロマの香りでセルフケア～

アロマの香りに包まれて、ゆったりと「大切なわたしのからだ」を確かめながら、アロマセラピーや呼吸法・ウォーキングなどを取り入れた自然のままの“身体ほぐし”で、こころとからだの緊張をゆるめてリラックスしましょう。

### 【第3期講座】 基礎編 全5回 ※初めての方も参加可能です

平成31年2月22日(金)	オリエンテーションとからだほぐし
3月1日(金)	姿勢を整える
3月8日(金)	呼吸法(腹式呼吸)
3月15日(金)	センターコアを引き締める
3月22日(金)	まとめ ボディチェックと復習

【場 所】 池田市保健福祉総合センター  
3階 健康教育室  
(池田市城南3丁目1番40号)

【時 間】 18時～19時30分

【持ち物】 動きやすい服装、飲料水  
ヨガマットまたは大判のバスタオル  
(※床に敷くため)

【受講料】 2,500円(全5回分)

【定 員】 20名(事前申し込み制、先着順)

#### 【申し込み先】

池田市保健福祉総合センター管理事務室  
(受付カウンター)にて、  
2月4日(月)午前9時より、受講料を持参の上  
受付します。(下記の電話でも仮予約できます。)

**電話番号 072-754-6010**

#### 【講師】 栗岡多恵子さん

宝塚歌劇団退団後、クリオカジャズダンス  
スタジオ主宰を経て、現在Brisa 主宰。  
体操でもストレッチでもない、アロマセラピー  
や呼吸法・きれいな姿勢を保つための  
ウォーキングなどを取り入れた「栗岡式ボ  
ディワーク」を展開中。無理しない、その人  
らしさを大切にするワークが好評を得て  
いる。

四條畷学園大学看護学部非常勤講師。

