

# 「こころ」と「からだ」を整える

女性  
限定

## 日替わり講座

ヘルスリテラシー  
を高めよう！

### ①ヨガ

3月1日（日）  
10:30～11:30

#### リラックス ヨガ

～こころとからだをほぐしましょう～

講師：岡部佳美さん  
(ヨガインストラクター)

参加費：500円  
定員：20人



### ④フローシキ

3月4日（水）  
10:30～11:30

#### FLOWSHIKI 体験

～風呂敷に包まれて  
こころとからだをほぐそう～

講師：井内貴子さん  
(FLOWSHIKI 認定講師/看護師)

参加費：500円  
定員：20人



### ⑦ピラティス

3月6日（金）  
10:00～11:30

#### ピラティスでウェルビーイング

～習慣化して最高の自分づくりを！～

講師：momo & Leaf  
参加費：500円  
定員：20人



### ③口腔ケア

3月3日（火）  
13:30～15:30

#### 女性のライフステージと お口の健康

～お口をケアして健康寿命を延ばそう～

講師：清水妙子さん  
(歯科衛生士)

参加費：500円  
定員：20人



### ⑥温活

3月5日（木）  
10:30～12:00

#### 温活＆腸活 座談会

#### よもぎパックづくり

～セルフ腸もみで自分のからだを知ろう～

講師：松原麻衣さん  
(腸もみセラピスト)

参加費：1,000円  
定員：10人



### ⑤アロマ

3月4日（水）  
13:30～15:30

#### アロマで自律神経を 整えるセルフケア

～お気に入りのアロマスプレーを作ろう～

講師：森下恵里子さん  
(アロマセラピスト)

参加費：1,000円  
定員：15人



### ⑧チアバレエ

3月6日（金）  
1回目 13:30～14:15  
2回目 14:30～15:15

座ってできる！

#### チアバレエエクササイズ

～更年期を快適に過ごしましょう～

講師：大西京子さん  
(健康運動指導士)

参加費：1回 500円  
定員：各10人



#### 【会場】

男女共同参画支援センター  
4階 会議室  
(全講座共通)

#### 【主催/問合せ先】

宇治市

男女共同参画支援センター  
宇治市宇治里尻 5-9 ゆめりあ うじ3階  
☎ 0774 (39) 9377