

# 「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



3月1日～8日は、女性の健康週間です！

あふれる健康情報は「入手」するだけではなく「理解」「評価」「活用」する力（ヘルスリテラシー）、すなわち健康に関する自己管理能力が大切です。

体験することで、自分に合った健康方法を見つけてみませんか？

### ②産後ケア

3月3日（火）  
10：30～11：30

#### 産後ケア フィットネス

～親子でいっしょに楽しい時間～

講師：木場裕美子さん  
（健康運動指導士）

参加費：500円  
定員：20人



### ③口腔ケア

#### 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

### 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



### 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



### 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



【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

### ⑧チェアバレエ

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！ チェ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

