

# 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1期講座】 入門編 全5回

- 11月 2日(金) オリエンテーションとセルフケア
- 11月16日(金) からだほぐし
- 11月30日(金) 呼吸法とリラクゼーション
- 12月 7日(金) きれいな姿勢でリラックス
- 12月21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)

【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)

【時 間】 18時～19時30分

【受講料】 1回500円×5回=2,500円

【対 象】 全回に参加できる方

【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

電話番号 **072-754-6010** にて

10月15日(月)午前9時より、受付します。

### 【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主催。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。

