

からだづくり、わたしづくり
—一氣功と骨盤底筋体操を取り入れて

日 時：2013年6月22日 開講
午前10時～12時
会 場：多目的ルーム

日常生活で、さまざまなストレスを抱える女性たちが、からだとこころの健康を取り戻すためのリラクゼーション講座である。女性特有の悩みにも目を向けながら、気功を取り入れた体操を行い、「ほっとできる」時間と場を提供した。

開講日／6月22日、7月13日、8月3日、24日、9月14日
土曜 全5回

講 師／塚田恵（精神保健福祉士、元女性センター相談員）

参加人数／述べ 79人（女性79人）

受講料／2,500円



ご意見ご感想をいただきました

- ・子育てにおわれる中、自分の体にじっくりむきあえる時間がとれてとてもよかったです。主人も気功に興味があるらしく、家に帰ると「今日はどんなことやったの?」ときかれるので夫婦の会話にもつながりました。内容を忘れてしまうことが多いので、プリントを（イラスト付き）配布してもらえるともっとよかったです。
- ・先生の一人一人のご指導もいただき、心が休まる時間を過ごすことが出来ました。ありがとうございました。
- ・骨盤のゆがみが気になっていたこともあり参加。気功も興味有。今までに何回か施術してもらったことはあったが、自分で自分自身を施すことができるのには満足です。受講料も魅力的です。
- ・ゆったり受けられてリラックスできてよかったです。
- ・気功という言葉は知っていましたが、どういう内容かわからずいたのですが（気の出し方を学ぶのかなど）、気の抜き方を教わり、体調が良くなった気がしました。

国の基本計画 [第10分野]生涯を通じた女性の健康支援
名古屋市の基本計画 [目標1]男女の人権の尊重



名古屋市男女平等参画推進センター 指定管理者
N P O 法人参画プラネット