

# 女性のための ストレスフリーライフ講座

忙しい毎日を送っている女性の皆さん、悩みや心配に思っていることはありませんか？  
解決するヒントを見つけたり、自分だけの癒しの時間を楽しんだりしてみませんか？  
疲れた心と身体をリセットして、「ストレスフリーライフ」を始めましょう！

① 11月9日（火）「ストレスと上手に付き合おう」

～心とからだのセルフケア～



② 11月16日（火）「ストレスに負けない！免疫力を高めるストレッチ」

～自律神経を整えて免疫力アップを目指そう！～



③ 11月24日（水）「リフレクソロジーで全身スッキリ！セルフケア講座」

～リンパの刺激でデトックス！足裏から健康に！～



④ 11月30日（火）「心地よい眠りに誘うアロマ」

～質の良い睡眠でストレス軽減、免疫力アップ～  
アロマクラフト作り ★ピロースプレー  
★マッサージオイル



- ◆ 時間：①③④10時～正午 ②10時～11時半
- ◆ 参加費：1,500円（④材料費）
- ◆ 持ち物：①筆記用具 ②タオル、飲み物、ヨガマット、運動しやすい服装  
③筆記用具、タオル、ボディークリーム、膝まで足が出せるような服装  
④筆記用具、飲み物、持ち帰り用の袋
- ◆ 対象：一般女性 ①12人 ②15人 ③10人 ④8人（応募者多数の場合は抽選）
- ◆ 保育：なし
- ◆ 締め切り：10月28日（木）
- ◆ 会場：白井市清戸766-1 白井市青少年女性センター（福祉センター内）
- ◆ 申込方法：電話または窓口まで ※参加の際は事前の検温とマスクの着用をお願いします

10月15日（金）より受付 ☎ 047-492-2022

※新型コロナウイルスの感染拡大防止により、中止になる場合があります

この講座は【指定管理者】白井市社会福祉協議会で実施しています

## 講師紹介

### ◆両角佳子さん 日本成人病予防協会 健康管理士上級指導員

家族がうつ病になったのをきっかけに健康に関する勉強をスタート。なぜ心がもやもやしてしまうのか…なぜ体調まで悪くなってしまうのかを学ぶにつれ、心の病気は誰にでもおこりうることと痛感。現在は働き盛り世代からシニア世代まで、多くの方々に心と体の健康づくりのヒントをお伝えすべく講演活動を展開中。

### ◆根岸健一さん 運動健康指導士・ティップネス クオリティスーパーバイザー

学生時代にフィットネスクラブに入会し、スタジオプログラムに魅了される。大学を卒業後、機械メーカーを経てフィットネスインストラクターへ転身。大手フィットネスクラブにて、エアロビクス、ダンス、ヨガ、ピラティス、トレーニング、ストレッチを指導しながら、複数のインストラクター育成コースの講師として後進の育成にも力を注いでいる。フィットネスクラブにおける商品開発や品質管理、各社社員研修、専門学校の講師を務めている。雑誌やCD・DVDの監修や出演多数。

### ◆高階貴子さん 国際若石健康法 認定リフレクソロジスト、日本若石マスターズ スクール講師 日本足育プロジェクト協会 足育アドバイザー

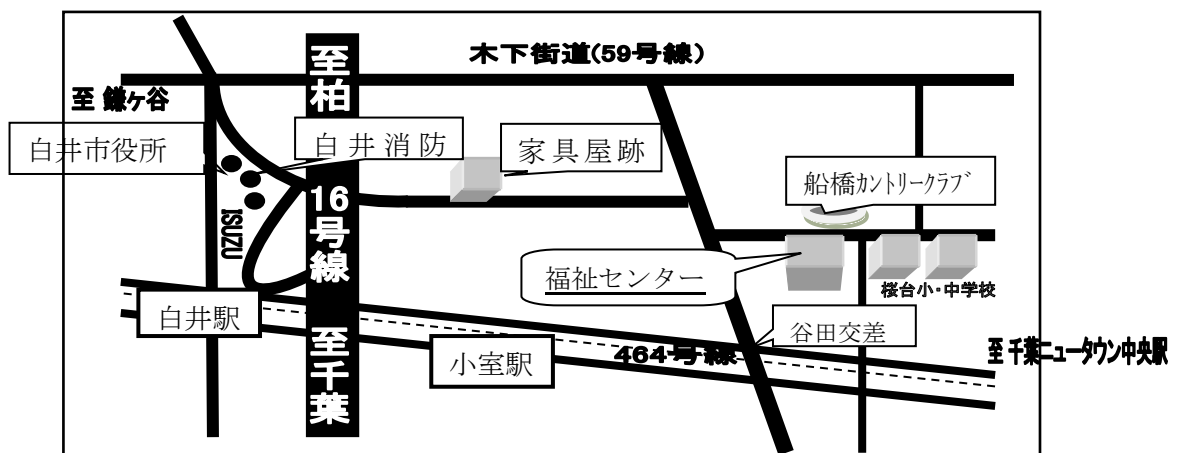
自身が足のトラブルに悩んだことから、足の健康の大事さに気づく。リフレクソロジスト・足育アドバイザーとして、『足もとから健康と成長のサポート』が出来るよう活動中。

～おもな活動～リフレクソロジスト施術、足育講座・リフレクソロジー講座

### ◆河野真理さん 日本アロマコーディネーター協会認定校「ペパーミントブーケ」主宰 協会認定 アロマインストラクター、介護アロマコーディネーター、アロマスクール「パルファム」にて、長年資格講座を担当。

癒しだけではないアロマの不思議な魅力とパワーを、たくさんの方々に伝えたくて日々活動中。当校にて資格を取得した卒業生は、アロマスクールの開講やアロマセラピストとして現在活躍中。

## 案内図



※駐車場は、施設敷地内の駐車場をご利用ください。