

女性のための 元気アップ講座

Genki Up!!

お話やワークショップを通して、心とからだをほぐし、
エンパワメントする機会です。ぜひご参加ください。

無料

- 日時 5月23日、30日、6月13日の火曜日
午後2時～4時
- 場所 池田市ダイバーシティセンター
(池田市石橋1-23-6ツナガリエ石橋5階)
- 対象 女性
- 定員 10人 (先着順)

申し込み 電話かメールで申し込んでください。
※メールには講座の名前と、氏名、
年齢、電話番号を明記してください。

内容など、詳細は裏面をご覧ください。

申込開始
5月1日(月)

お問い合わせ

池田市ダイバーシティセンター

☎ 072-768-8034

✉ idc@city.ikeda.osaka.jp



講師紹介



小松 明子
(ドーン財団カウンセラー)

さまざまな悩みを抱えた女性、自分らしい生き方を模索する女性のカウンセリングやグループワークに携わって20年以上になります。

参加者とともに楽しみながら、自分を大切にする方法、自分も相手も尊重する率直なコミュニケーションスキルをお伝えします。



5月23日(火) 午後2時～4時

気分アップ！ココロを元気に！ ～自分を大切にする生き方って？～

あなたは自分を大切にしていますか？女性の置かれている現状について学び、自己尊重感を大切にする気持ちを育みます。



5月30日(火) 午後2時～4時

明日から使える！ 上手な気持ちの伝え方

アサーティブトレーニング（自分も相手も大切にしたい、自己表現力）を身につけましょう。

講師紹介



栗岡 多恵子
(リラクゼーション・ボディワーカー)

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ブリーザ主宰。

「アロマテラピーや呼吸法を取り入れたリラクゼーションのための身体ほぐし」や「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。四條畷学園大学看護学部看護学科 非常勤講師



6月13日(火) 午後2時～4時

元タカラジェンヌと！ ココロとカラダの癒し時間

「ココロ」と「カラダ」をリラックスするボディワークで、日ごろのストレスを解消しましょう。