

参加費無料！
女性限定



美♡健康

～笑顔キラキラプロジェクト～

講演会&トーク

2019年

1月13日(日)

午後1時～午後4時
(受付12時30分～)

【第1部】

午後1時～午後2時30分

【第2部】

午後2時45分～午後4時

☆ 青森市男女共同参画プラザ
「カダール」AV多機能ホール
(アウガ5階)

☆ 定員60名
(女性限定)

☆ カダール託児室使用料
1時間分を補助(先着10名様)



第2部は
アロマハンドマッサージ
から



【お問合せ・お申込み】

青森市男女共同参画プラザ「カダール」

青森市新町1-3-7 アウガ5階

TEL: 017-776-8800

FAX: 017-776-8828

Mail: katar-kouza@kadar-acor.jp

第1部 講演「美しさをつくる姿勢と腸のはなし」

「美」と「健康」はどちらが欠けても得られるものではありません。心も体も健康であるからこそ、その人自身の美しさが生まれ、考え方が前向きになり、その後の人生がさらに輝いたものになるのです。今回は、「美」と「健康」の土台となる、姿勢と腸をテーマにお話します。※簡単なストレッチを行いますので、動きやすい服装でいらしてください。

いしかわ ち お こ
講師: 石川 知王子さん

美腸プランナー・姿勢インストラクター

青森県七戸町出身。青森市在住。小・中・高・社会人とソフトボール選手として活躍する。様々な経験の中で、本当の健康とは何かを追求し、正しい姿勢と呼吸の大切さ・命の原点である腸の大切さ、体を温めることの大切さにたどり着く。「人生の最後の瞬間まで、自分の足で立って歩き、一人で食事や排泄もできるような体作りのお役に立ちたい!」との思いで高齢になっても生き生き健康に社会参加できるココロとカラダをつくり、みんなが笑顔の社会を一緒に目指している。現在、歯科医院勤務の傍ら、青森市女性大学・寿大学・青森県健康管理士会主催市民講座などで講座を開催している。

日本成人病予防協会認定健康管理士一般指導員、日本笑いヨガ協会認定笑いヨガリーダー、姿勢インストラクター・ストレッチトレーナー、日本美腸協会認定美腸プランナー・美腸アドバイザー、日本美腸協会認定講師



第2部「なるほどトーク女子会」～話して聴いてうなずいて

話すこと、共感し合うことで私たちは元気になります。

日頃モヤモヤしていること、関心のあること etc...女同士で話してスッキリしましょう。

もちろん聴くだけ、いるだけOK!

どうぞお気軽に。

安心して話せる場になるよう、企画委員のメンバーがサポートします。



ハンドマッサージ体験の後、5つのブースを設けますので、好きなテーマにご参加下さい。

- ① アドラー心理学に学ぶ
～(自分の人生を)決めるのはあなた
- ② 傷ついた心を癒す
～インナーチャイルド
- ③ アロマの世界
- ④ 家族のお悩み～子育てから終活まで
- ⑤ ちょっと聞いてよ!～フリートーク



青森市は平成30年4月1日「男女共同参画推進条例」を施行しました。
平成8年10月22日には「男女共同参画都市」を宣言しています。
(指定管理者: NPO法人あおり男女共同参画をすすめる会)

