



リラクゼーション・ボディワーク編②

冷えてこわばってしまったカラダ……

肩こりや、腰の痛み、鏡を見てハッとする姿勢の悪さ……

お仕事帰りの時間、休日の朝の時間を使って

一緒に“わたしのカラダ”への意識、高めませんか？

心とカラダをゆっくり、やわらかくするレッスンがたっぷり。

いろいろお試しできる、お得なチケットもあります！

一回だけの
受講もOK！

チケットは
お友だちや
会社の仲間と
共同購入も可！

日程	レッスン&講師	内容
1/14 (土) 1/19 (木)	フェルデンクライスマソッド 上山 幸恵 さん	自分のカラダの声に耳を傾ける 心地よいカラダの動きを通して、全身の骨格や筋肉がどのように連携して動いているかを、じっくり体験。子どものように自然で自由な動きを取り戻します。
1/15 (日) 1/28 (土)	アレクサンダー・テクニーク 納谷 衣美 さん	カラダに気づく、わたしに気づく このワークは、心身の不必要な緊張に「自分で」そして「動きの中で」気づくことを学びます。私たちが生来持っている気づきの繊細さや、自分自身を整える力を感じ、味わってみましょう。
2/9 (木) 2/16 (木)	ジャイロキネシス 村上 京子 さん	カラダの中心を呼吸とともに動かす 元々はバレエダンサーのリハビリを目的につくられたエクササイズ。椅子に座り、呼吸とともに背骨を大きくらせん状に動かすことで、腰痛・肩こり、冷え性の緩和、新陳代謝の向上などの効果が期待できます。
2/25 (土) 3/14 (水)	エイジング美エクササイズ 金井 真沙美 さん	美しい姿勢で新しい季節を迎える バレリーナのメソッドでエイジングケア☆ バレエの優雅な雰囲気や簡単な動きで楽しみながら、肩甲骨や骨盤周りをシェイプアップ。身体に意識を向けて正しい姿勢へと導きます。
3/3 (土) 3/10 (土)	リラクゼーションヨガ 猿渡 美穂 さん	カラダのバランスを整える 身体のバランス矯正、インナーの強化、東洋医学の知識に基づいた内臓の機能をあげる取り組みで、正しいシェイプアップを行いましょ。



は、午前クラス (10:00 ~ 11:30)



は、夜間クラス (19:00 ~ 20:30) です。

会場	ドーンセンター (大阪府立男女共同参画・青少年センター) 多目的ルーム (B1F) フェルデンクライスマソッドは和室 (4F)	定員	各回 25名 フェルデンクライスマソッドは16名
受講料	5回分チケット 9,000円・10回分チケット 16,000円 各回 2,000円 (ともに当財団個人賛助会員10%割引)	対象	女性
販売	チケットはドーンセンター3F受付、レッスン会場で販売します。電話、HP、FAX、E-mailでのチケット申込も行っています。各回は、当日会場受付にてお支払いください。		
予約	電話 (06-6910-8615)・FAX (06-6910-8624)・E-mail (jigyo@dawncenter.or.jp) で希望回をご予約ください。予約なしでも受講できますが、予約優先といたします。		
ヨガマット	3F受付でヨガマットをレンタルします (1回300円) ご予約優先・先着順	予約状況	レッスン、ヨガマットの予約状況は、 財団ブログ (http://ameblo.jp/ogef/) で随時更新
主催	財団法人大阪府男女共同参画推進財団	共催	ドーン運営共同体
		協力	NPO法人大阪現代舞台芸術協会 (DIVE)



講師 (50音順)

上山 幸恵・うえやまゆきえ

(フェルデンクライスメソッド・プラクティショナー)

看護師、保健師(健康運動指導士)として、病院での勤務や、健康づくり、子育て支援、介護予防などに携わったのち、フェルデンクライスメソッドに出会い、指導者となる。「自分に優しくするレッスン」発信中♪(1/14、1/19担当)

納谷 衣美・なやえみ

(アレクサンダー・テクニーク教師)

1995年よりA.T.を学びはじめ、01年教師養成校アレクサンダー・アライアンス京都校を卒業。動きや声のワーク、日本人の身体とことばでのA.T.を探り続ける。近年、頭蓋仙骨療法も学んでいる。(1/15、1/28担当)

金井 真沙美・かないまさみ

(エイジング美エクササイズ、フィットネス・インストラクター)

日本マタニティピクス協会 認定 MBI・ABI、日本フィットネス協会ADI。クラシックバレエ出身。スポーツクラブ、スタジオ、自治体などで、30代~80代女性の健康増進のためのエクササイズを実施している。(2/25、3/14担当)

村上 京子・むらかみきょうこ

(ジャイロキネシス認定トレーナー、クラシックバレエ教師)

長年の腰痛の悩みからバレエ解剖学とジャイロキネシスに出会い、2010年ジャイロキネシス認定トレーナーの資格を取得する。(2/9、2/16担当)

猿渡 美穂・さるわたりみほ

(ヨガ・インストラクター)

NPO 日本ヨガ振興協会認定講師。大阪芸術大学舞台芸術学科演技演出コースを卒業後、関西を中心に舞台活動を続け、身体のメンテナンスの必要性を感じ、ヨガ・インストラクターとなる。(3/3、3/10担当)

第27回 はなみずき基金事業



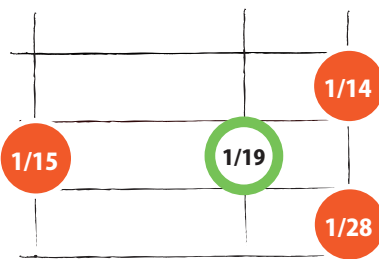
はなみずき基金
HANAMIZUKI FUND

はなみずき基金事業は、「すべての女性が自分の人生を主体的に選択し、納得の人生を実現できる社会をつくるための志援金としてご利用いただきたい」との趣旨で府内在住の女性から当財団に贈与された寄附金を基に設置した基金事業です。本企画には当基金を活用します。

- ▶ 運動経験がない初心者、体力の弱い方にも安心してご参加いただけるレッスンです。
- ▶ 動きやすい服装でお越しください。
- ▶ 会場での着替えは簡易スペースとなり、シャワー等の設備もございません。ご了承ください。
- ▶ ヨガマット等をお持ちの方は、ご持参ください。ドーンセンター3F受付でレンタルも行っています。(先着順)
- ▶ レッソンはご予約された方優先といたします。定員を超える場合、お断りする可能性もあります。
- ▶ レッソン、ヨガマットの予約状況は、財団ブログでご確認ください。(http://ameblo.jp/ogef/)

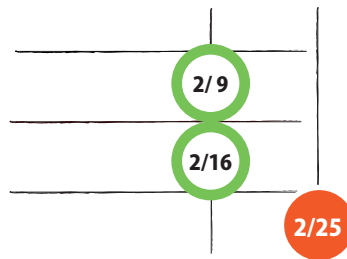
1月

日 月 火 水 木 金 土



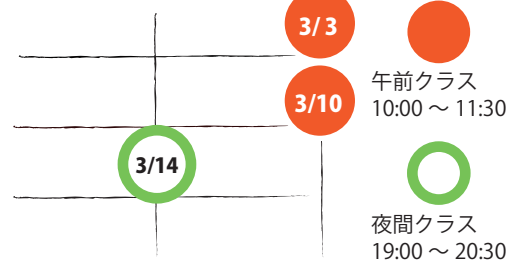
2月

日 月 火 水 木 金 土



3月

日 月 火 水 木 金 土



参加申込みFAX 06-6910-8624

ふりがな 氏名			年代 歳代
お住まいの 市町村	ご職業	緊急時連絡先	
ご希望の 連絡方法	<input type="checkbox"/> FAX	<input type="checkbox"/> E-mail	<input type="checkbox"/> 電話
ご希望の レッスン日	<input type="checkbox"/> 1/14 (土) 10:00 ~ <input type="checkbox"/> 1/15 (日) 10:00 ~ <input type="checkbox"/> 1/19 (木) 19:00 ~ <input type="checkbox"/> 1/28 (土) 10:00 ~	<input type="checkbox"/> 2/ 9 (木) 19:00 ~ <input type="checkbox"/> 2/16 (木) 19:00 ~ <input type="checkbox"/> 2/25 (日) 10:00 ~	<input type="checkbox"/> 3/ 3 (木) 10:00 ~ <input type="checkbox"/> 3/10 (木) 10:00 ~ <input type="checkbox"/> 3/14 (日) 19:00 ~
ご希望の チケット	<input type="checkbox"/> 5回分 9,000円	<input type="checkbox"/> 10回分 16,000円	<input type="checkbox"/> 各回 2,000円
参加動機			

【お申込み・お問い合わせ】

財団法人 大阪府男女共同参画推進財団

〒540-0008 大阪市中央区大手前 1-3-49

ドーンセンター (大阪府立男女共同参画・青少年センター)

TEL: 06-6910-8615 FAX: 06-6910-8624

URL <http://www.dawncenter.or.jp>

<http://www.ogef.jp>

E-mail jigy@awncenter.or.jp

(休館日: 月曜日・祝日及び振替休日)



・京阪・地下鉄谷町線「天満橋」駅 1番出口から東へ350m

・JR東西線「大阪城北詰」駅 2号出入口から西へ550m

・市バス「京阪東口」からすぐ