

# カラダとココロの ほっこりメソッド

## コリコリ女性のためのセルフケア

 参加費  
無料

女性の「なんとなく不調」の自覚症状は男性より多い傾向にあり、特徴としては「肩こり」。PMSや更年期の代表的な症状の一つ「イライラ感」が5位に入っています(2023.1 ツムラ調査)。

また、「ストレスを感じる人の9割が何らかのストレス対策を行っているが、ストレスとうまく付き合っていると自覚する人は半数しかいない」という調査結果もあります(2022.9 江崎グリコ調査)。

心地よい動きのレッスンを通して、自分とゆっくり向き合う体験をしてみませんか。



講師：上山幸恵

健康運動指導士、フェルデンクライスメソッド・プラクティショナー

保健師として地域の子育て支援や健康づくりに携わる中、フェルデンクライスメソッドと出会い指導者となる。レッスンを通して“わたしを大切にすること”を感じていただけたら嬉しい。

5/19(日)

10:00～11:30(受付9:30)

《フェルデンクライスメソッド》フェルデンクライス博士により体系化されたもの。心地よい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体験することで、脳を活性化し、より自然で質の高い動きを身につけていく。レッスンは仰向けで、言葉の指示を聞きながら感じたままに動きます。小さく、ゆっくり、楽しんで、無駄な動きや力の使い方に気づいていきます。その結果、こころや身体の緊張が解きほぐされ、持てる能力を発揮しやすくなります。

■会場：音楽・健康づくりルーム（とよなか国際交流センター）阪急宝塚線豊中駅 エトレ豊中ビル6階

■対象・定員：女性15人(要申込/先着順) ■申込書：裏面

※からだを締めつけない楽な服装(ジーンズ、スカートは避ける) ※持ち物：バスタオル/ハンドタオル

■参加申込：5/3(金)10:00より、電話・FAX・窓口・メール・Webフォームにて受付

■一時保育：1歳～小学3年生/申込期限：5/12(日)15:00/子ども一人につき550円(税込み)

### ▼ お申込・問い合わせ

TEL 06-6844-9773 FAX 06-6844-9706 kouza@toyonaka-step.jp<講座担当>



【主催】とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ

(指定管理者：一般財団法人とよなか男女共同参画推進財団)

〒560-0026 豊中市玉井町1-1-1-501 (水曜休館)

<https://www.toyonaka-step.jp/>



お申込み  
フォーム

FAX: 06-6844-9706

メール: kouza@toyonaka-step.jp

下記に記入し、送信してください。

※FAXの受信後、担当者から確認の電話をします。  
1週間以上電話がない場合、すてっぷまで電話か  
メールでお問合せをお願いします。

5月19日(日) 10:00~11:30

## カラダとココロのほっこりメソッド —コリコリ女性のためのセルフケア

名前(ひらがな)		年代	10代・20代・30代・40代・ 50代・60代・70代・80代以上
住所	〒 —	※町名までご記入ください。	
連絡先	電話		
	メール		

※からだを締めつけない楽な服装(ジーンズ、スカートは避ける) ※持ち物:バスタオル/ハンドタオル

### ▼一時保育:子ども一人につき 550円(税込み) 定員:10人・先着順

持ち物:手拭きタオル・着替え・お茶(すべてにお名前を書いてください)

<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要	お子さんの名前(ひらがな)	年齢	歳	カ月
5/12(日)15:00締切	* 保育の経験 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> 初めて	* おむつ * トイレ	<input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> いえる	<input type="checkbox"/> いけない

☆豊中市内在住を問わず、どなたでもご参加いただけます。

☆提供された個人情報、すてっぷ主催事業の運営や募集案内の目的において以外、他の目的には一切使用しません。

☆申込後にキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。

すてっぷを活用しよう！ 豊中市民以外の方も、ご利用頂けます！



就労支援スペース  
「すてっぷα」



情報ライブラリー



自習室  
Myすてっぷ



貸ホール  
貸会議室



女性の悩みほっとライン  
06-6844-9820