

ココロとカラダの癒し講座

日頃の忙しさと上手にお付き合いをするために、自分のココロとカラダと向き合う時間を味わいませんか？
(事業協力：福島県男女共生センター「未来館WLB/女性活躍サポート事業」)

ピラティス

呼吸法を意識しながら、身体に負担をかけずに体幹（特に腹筋）を鍛えるエクササイズです。

体が固い・運動苦手な方も大丈夫！どなたでも気軽に参加できます。



★こんな方におすすめ★

- ・下腹が気になる・激しい運動は苦手な方
 - ・若々しく元気に過ごしたい方
 - ・他、肩こり・腰痛改善、リラクゼーション
- 安眠など心身に様々な効果が期待できます！

日程 ① 2月 9日(土) 10:00~11:30
② 2月 15日(金) 10:00~11:30

会場 福島県男女共生センター 多目的研修室
(二本松市郭内一丁目196-1)

定員 15名(申込先着順)

受講料 両日参加セット価格 3,500円
(各回2,000円)

※①と②いずれかの受講でもOK！ですが、両日参加がオススメです！

持ち物 ヨガマット(お持ちでない方はご相談ください)

ハーバリウム

プリザーブドやドライフラワーを専用のオイルにつけて保存する植物標本です。世界に一つだけのハーバリウムを作りませんか？

日程 ③ 2月 20日(水) 10:00~11:30
④ 2月 23日(土) 10:00~11:30

会場 福島県男女共生センター 工作室
(二本松市郭内一丁目196-1)

定員 20名(申込先着順)

受講料 各回3,000円 ※ハーバリウム③と④は同じ内容
(追加作製希望の方は、瓶の大きさに応じて別途料金をいただきます)

持ち物 はさみ・持ち帰り用の袋

長い大きめのビンで
ハーバリウムを
つくります！



できた作品はもちろんお持ち帰りいただけます！

◆申込み・お問い合わせ先：福島県男女共生センター
電話：0243-23-8304 FAX：0243-23-8314

事業課

※無料託児あり！(申込用紙は裏面)

講師 宮谷 理恵

<資格>

- ・イブールPエグゼクティブインストラクター(日本イブール協会)
- ・日本ハーバリウム協会 認定講師
- ・看護師
- ・救急看護認定看護師
- ・介護福祉士
- ・各種カウンセラー資格 等

<活動>

子育て支援センターにてピラティスレッスン他、自宅サロンにてピラティス・ハーバリウムレッスン、ヒーリング・カウンセリングを行っています。



福島市内でサロン「Rainbow Moon - 虹月 -」を主宰しています！