

## ヨガとセルフカウンセリングから学ぶ

# 自分らしいカラダとココロの整え方

全 4 回

仕事の疲れが家に帰ってもなんとなく残っている。

仕事帰りにカラダとココロをリセットできたらいいな・・・。

おうちでも簡単にできるヨガと、セルフカウンセリングの方法を学べる講座です。

女性が自分らしく生き、働くために、カラダとココロ、どちらも大切にすることを学びましょう！

第 1 回：5 月 22 日 (火) 19:00～20:30

**カラダ編**  
(呼吸) 日常にも活かせる！深い呼吸と  
カラダのメソッドの実践

第 2 回：5 月 29 日 (火) 19:00～20:30

**カラダ編**  
(リラクセス) 体に溜まった疲れを効果的に  
リフレッシュしよう！

第 3 回：6 月 5 日 (火) 19:00～20:30

**カラダ編**  
(肩・腰) 効き目が高く、即効性のある  
ポーズを楽しもう！

ココロ編のみの参加も可！

第 4 回：6 月 12 日 (火) 19:00～20:30

**ココロ編** ココロを整えるセルフカウンセリング  
を楽しく学ぶワークショップ

【カラダ編：第 1 回～第 3 回】講師：猿渡美穂

さるわたり み ほ  
ホットヨガスタジオ、奈良県宇陀市の正定寺ヨガ、古民家  
ヨガなどを経て、現在大阪を中心に定期的に各教室にて  
レッスンをを行っている。NPO 法人日本ヨガ振興協会認定  
講師。東洋医学に基づいたヨガレッスンを行う。

【ココロ編：第 4 回】講師：乙倉恵子

おとくらけいこ  
24 年間高校で教鞭を取った後、キャリアコンサルタント、  
心理カウンセラーとして活動を始める。若者から大人までの  
キャリア教育、ストレスマネジメントの教育、企業でのカウ  
ンセリング、コミュニケーション研修などを通じて個と組織  
のよりよい関係を目指している。

場所：ドーンセンター(大阪府立男女共同参画・青少年センター)

カラダ編：4 階和室 ココロ編：4 階中会議室 2

受講料：6,000 円(全 4 回)

ココロ編のみ・・・1,500 円

※ヨガマットレンタル 100 円/回

定員：8 名

※ココロ編(第 4 回：6/12)のみ 25 名

※全回参加の方優先、定員になり次第締切

申込方法：来館、電話、FAX、メールにて

(申込先は裏面をご覧ください)

女性のみ



ヨガとセルフカウンセリングから学ぶ「自分らしいカラダとココロの整え方」

全 4 回

カラダ編【第 1 回～第 3 回】：平成 30 年 5 月 22 日、29 日、6 月 5 日

ココロ編【第 4 回】：平成 30 年 6 月 12 日 毎週火曜日 19:00～20:30

申込方法

参加申込書に必要事項をご記入の上、お申込みください

- 電話・来館 受付時間 火～土曜日 9:00～20:00 日・祝日 9:00～17:00(休館日を除く)
- FAX・メール 24 時間受付(送信後 1 週間以内に、折り返しの連絡がない場合はお電話ください)

※受講料は、一括前払いとなります

※一度お支払いただいた受講料、ヨガマットレンタル料は返金できません

申込・問合せ先

ドーン運営共同体(ドーンセンター指定管理者)

住所：〒540-0008 大阪府中央区大手前 1-3-49

電話：06-6910-8500 FAX：06-6910-8775

E-mail：service@dawncenter.jp



ドーンセンター

(大阪府立男女共同参画・青少年センター)

休館日：月曜日(祝日・振替休日を除く)

年末年始・停電点検日

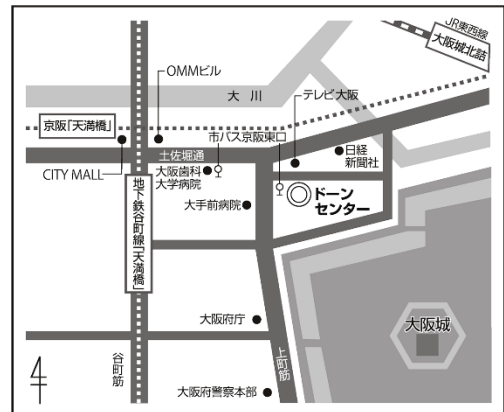
アクセス：京阪・地下鉄谷町線「天満橋」駅①番出入口から東へ約 350m

JR 東西線「大阪城北詰」駅②号出入口から西へ約 550m

市バス京阪東口からすぐ

URL：http://dawncenter.jp

Facebook：https://www.facebook.com/dawncenter.info/



参加申込書 (FAX: 06-6910-8775)

ふりがな ご氏名		年代
		歳代
ご住所	〒	ご職業
ご連絡先	電話 FAX E-mail	ヨガマット 要 ・ 不要
申込回数 (○をつけて ください)	全回参加 ・ ココロ編 (第 4 回) のみ	

※お預かりする個人情報は、当団体主催事業の運営に関する目的以外で使用することはありません。