

私も

“地域”

みんなも元気になる

Well-Being のヒント



12/2(土) 13:30~16:00

(受付 13:00 より)

ところ：高棕コミュニティセンター

4階 たかむく古城ホール

—— 第1部 パネルディスカッション

13:30~14:50

「現代をしなやかに生きる3人のリアルトーク」
～私らしく楽しみ、私らしく輝く～

定員 200名
無料

自分の強みや個性を生かし、地域で活躍する3人のパネリストの本音を、水上聡子氏のファシリテートで引き出すパネルディスカッション！200人の市民が参加することで、地域でいろいろな人と出会い、自身の小さなことに気づき、一歩踏み出すきっかけに★ 第1部のみ参加もOKです



来場者には竹田のホーリーバジル農園“Selection”さんの「ホーリーバジルティ」をご用意しています

—— 第2部 体験講座

1講座200円
必要です

15:00~15:30

定員
50名

①ファスティングと腸活

～心と体をリセット～
免疫力・睡眠の質をアップ！自身の小さなことにも気づいてみよう

15:35~16:00

定員
10名

②ヨーガセラピー

～心身を整える～
呼吸を意識し、自分と向き合いながら、マインドフルなひと時を体験します

or

③筋膜リリース

～痛くないセルフケア～
肩こり・腰痛など体の不調を引き起こす原因の筋膜にしっかりとアプローチしてみよう

定員
10名

体験講座について

- ◆ 第2部「体験講座」のみの参加はできません。
- ◆ 定員を超えた場合は抽選となりますので、ご了承ください。
- ◆ ①のみの参加もOKです
- ◆ ②または③を受講したい方は、どちらかを選択してください

- 対象 高校生以上の坂井市民
- 申込方法 以下の通り、お申し込みください

★QRコードの場合

右のQRコードを読み取り、以下の必要事項を入力してください
・名前 ・電話番号 ・住所 ・年齢 ・参加する講座
<https://logoform.jp/form/vZNt/399526>

★電話の場合

平日8:30~17:00の時間内に ☎68-0843 へお電話ください



- 申込締切 11月21日(火)
- 主催 丸岡地区コミュニティセンター

市民200人で創りあげる公開パネルディスカッション



ファスティングアドバイザー
本道坊おかみ マチコ
新町 こそえ 氏



ヨーガ療法士
木谷 ひろこ 氏



筋膜リリースセラピスト
看護師
飯田 かわり 氏



アルマス・
バイオコスモス研究所
水上 聡子 博士(工学)

現在は坂井市まちづくりカレッジの講師を務め、多くの受講生のやる気を引き出している

◇問合せ先◇
高棕コミュニティセンター ☎68-0843
または
お近くのコミセン窓口まで
お問い合わせください