

# 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

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 ことえ 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 かおり 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

### 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



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

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部のみの参加もOKです

### 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

◇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