

カラダもココロも 毎日いきいき！

# いきいきワークショップ

～ リラックスの感覚を日常に浸透させよう ～

毎日の仕事や家事・雑事、そして近日の予定調整。。。いつも首筋や肩、腰などに違和感や痛み。。  
いったい いつになったら ほっと ひと息つける瞬間が来るんだろう～？！ リラックスする感覚って？？！

～\*～

月に1回のいきいきワークショップで カラダとココロがリラックスする感覚を味わってみましょう！  
18年間の心身のセラピー経験をもつセラピストが 心地良い芝生の上で、ゆったりと お一人おひとりが  
自分自身のカラダとココロと対話する 時空間をリードしていきます。  
当日、ふらっと、おひとりでも、お友達とでも 千早いきいき広場にお越し下さい～。  
参加費も ワンコイン～ となっています。リラックスに関心のあるたくさんの方々とお会いできればと思います。

# 10/23(水) 10:00～10:50

石川河川敷 千早いきいき広場 (石川サイクル橋横)

**[今回の内容(案)]**

近鉄長野線 '富田林' 駅 徒歩20分ちよつと

- ・ 元気発展エクササイズ ～ 自分で自分を元気にする ～ **当日参加可！**
- ・ 芝生の上に 大の字になって リラックスする～ etc.

◇ インストラクター：辻野 忠 (NPO 富田林ハートセラピー協会代表) & 渡辺 みさ子 (Joyful Farm 代表)  
サポーター：山田 朗子 (NPO 富田林ハートセラピー協会副代表)

◇ 参加費：ワンコイン(¥500)+投げ銭(当日の満足分～) ◇ 定員：20名程度

◇ 今後の日程：11/27(水) 第4水曜日



ホームページ

お申込み・お問い合わせ

主催：NPO 富田林ハートセラピー協会

<https://tonheart.jimdofree.com/>

☎ **090-9547-5179**

**tonheart333@gmail.com**

