

カラダもココロも 毎日いきいき！



アウトドアサロン

# 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～

当日参加可！

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！

個性豊かなインストラクター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 かわるがわる、楽しく、心地よく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。

注) 当日荒天 or 高温の場合、AM 7:00に HP & FB 上にて開催の有無をお知らせします

**10/27 (水)** 10:00～11:00 \* 時間延長有  
第4水

石川河川敷 千早いきいき広場 (石川サイクル橋横)

[いきいきメニュー]

近鉄長野線 ‘富田林’ 駅 南口9:20集合 or 現地集合



お申込み

- ・ ゆるヨガ(10/27 予定) / ソフトレッチ(11/24 予定)
- ・ 元気発展エクササイズ / 芝生の上に 大の字になってリラックスする etc

\* メインインストラクターを なかの あきよさん、辻野 忠さん にて月替わり担当します

◇ インストラクター: なかの あきよ ( gazebo 代表)

辻野 忠 (ヒーリング・セラピー Office CHU 代表) 、渡辺 みさ子 ( Joyful Farm 代表)

サポーター: 財間 浩、山田 朗子、財間 幸子、柳田 江以子、松岡 昭寛 (とんはーコアメンバー)

◇ 参加費: ワンコイン(¥500)+投げ銭(当日の満足分～) ◇持物:レジャーシート、水分、帽子、日焼け止め

\* 終了後、NPO 事務所にて、一品 & お好きな飲み物持ち寄りのランチ交流会があります (希望者のみ)

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

富田林市寿町 4-5-1 (富田林一中横)

📞 090-9547-5179

tonheart333@gmail.com

