

「スキルアップ講座」

～こころと体のセルフケア～

託児あり
参加無料

楽しくて分かりやすい、気づきを得られる3回の講座です。
ストレスによる余病を防ぎ、明るく張り合いのある生活が送れるように、
運動・食生活へのアドバイスをを行います！

◆とき・テーマ

1 回 目	11月1日 土曜日 午前10時～ 11時30分	「今から始める健康太極拳」 太極拳はパートナーと一緒に始めやすいプログラムです。今から心身に良い太極拳を始めませんか！NHK 今日の健康やハーバード大学での最新研究で、免疫力アップ・転倒予防効果が期待できると紹介された健康太極拳の「免疫・呼吸力アップの実践講座」です。 ほんだ きみこ 講師：本多 公子 氏
2 回 目	11月8日 土曜日 午後1時～3時	「家庭でできる中医薬膳のすすめ」 身体の声聞きながら、毎日の食材を選んでみませんか？ 楽しく薬膳を始めましょう。 かねこ 講師：金子 かずえ 氏
3 回 目	11月22日 土曜日 午後10時～ 11時30分	「子育て世代向け リフレッシュヨガ」 日々仕事や育児に追われる子育て世代のパパ・ママの心身をリフレッシュするヨガ。 お子様連れでご参加可能です。 おおば まり 講師：大場 麻理 氏

◆と ころ：(1・3回目) 生きがいセンター 3階ホール (蒲郡市神明町22-2)
(2回目) 蒲郡市役所 北棟集会室 (蒲郡市旭町17-1)

◆定 員：各回30組

◆対 象：年齢・性別問わずどなたでもご参加いただけます。

◆持 物：(1・3回目) 動きやすい服装、(3回目のみ) ヨガマット (お持ちの方)

◆そ の 他：託児保育あり (2歳～未就学児) 定員10名 ※要予約

◆申 込：蒲郡市協働まちづくり課ホームページ (記事 ID: 0295348) より申請
フォームにアクセスしお申込み、または以下のQRコードよりお申込み下さい。

締切：1回目 10月24日 (金)
2回目 10月31日 (金)
3回目 11月14日 (金) まで



◆講師紹介◆

① 講師 ^{ほんだ きみこ} 本多 公子 氏

NPO 法人日本健康太極拳協会会員・師範

体育センターで太極拳教室を長年開催しており、市民の健康維持に貢献している。
また、「この指とまれの会」の代表として創作ミュージカルの企画・演出に携わり、今年で43回目となる蒲郡まつりでの公演を実施している。

1996年 教育表彰・芸術文化振興 受賞

2021年 蒲郡市功労者功績者等表彰 特別感謝状受賞



② 講師 ^{かねこ} 金子 かずえ 氏

herb&薬膳サロン『Ho-Leaf』代表

庭で育てた植物の力を借り、体に優しく丁寧な生活を求めてハーバリストとして歩みはじめる。

西洋のherbだけでなく、東洋の薬草にも興味を持ち中国発祥の国際中医薬膳師の資格を取得。

西洋と東洋の薬草を学ぶ中で、家庭でも取り入れられるシンプルな『医食同源』をお伝えしている。



③ 講師 ^{おおは まり} 大場 麻理 氏

ヨガ/自己肯定感講師

24歳で実母を亡くし心身のバランスを崩したことを機にヨガと出逢い講師の道へ。
愛知県蒲郡市を拠点に産前産後ママ向けのヨガレッスン、お寺でのキッズヨガの教室を開講している。

また全国のママ向けに『親子での自己肯定感講座』をオンラインにて開講している。
プライベートでは男子2児を子育て中。



◆蒲郡にじの会◆

愛知県男女共同参画社会支援セミナー修了生を中心とした会員で構成しています。

男女共同参画社会の実現のために、地域活動を通じて、地域社会の発展に寄与し、県内及び東三河の女性団体との情報交換、共同事業をしています。

活動に賛同、参加を希望される方は協働まちづくり課までご連絡ください。



◆男女共同参画社会の実現に向けて◆

「男女共同参画社会」とは、「男だから」「女だから」といった固定的性別役割分担意識によって生じる差別や、行動や考え方、生き方の制限をされることがなく、誰もが互いの人権を尊重し合い、対等な立場において、社会のあらゆる場面で個性や能力を発揮できる社会のことです。
蒲郡市では、男女共同参画社会の実現に向けた取組を啓発するため、年に1回情報誌「はばたき」を作成し、市内の公共施設や企業へ配布しています。

