

<p>からだと心をつつめて —自分と向き合う時間を大切にするために</p>	<p>日 時：2010年10月30日 開講 午後1時30分～3時30分 会 場：交流ラウンジ</p>
--	--

体操、ヨガ、太極拳などの体験を通じ、体と心をほぐしながら、自らを見つめる時間を持つ講座内容とした。さらに名古屋市男女平等参画推進センターで団体登録をしている市民活動団体を紹介し、受講生が継続的に取り組めるしくみをつくった。

開講日／10月30日、11月13日、27日、
 12月11日 土曜 全4回

講 師／第1回：山田直子（カルチャースペース21）
 第2回：後藤照代（ヨガ・ニケタンインストラクター）
 第3回：島田圭之祐（太極拳師範）
 第4回：岩月麻里（鍼灸マッサージ師）

受講者数／延べ68人（女性68人、男性 0人）
 参加費／1,400円（保険料含む）



ご意見ご感想をいただきました

- ・楽しく体を動かすことを知りました。ヨガと太極拳の違いが分かり、自分のからだに必要なことが分かりました。
- ・セルフケア、太極拳など、はじめて行う体操が体験でき、頭も体もリフレッシュした。家に帰った後も、次の1週間もすっきりして充実してすごすことができた。とても感謝しています。
- ・すごく楽になりました。
- ・体力を落とさないよう、健康を保てるよう、何かを始めたいと思っていました。ちょっとした事で体調不良となり入院、それを理由に退職しました。健康の大切さを痛感。何が自分にできるか、そんな時にこの企画を知りました。毎回違う“からだ作り”を体験しました。一つ、春からスタートさせたいと思っています。
- ・知らないことが多く、大変参考になりました。



プランなごや 21

目標 2-2-2 性と生殖に関わる女性の健康づくりの支援



名古屋市男女平等参画推進センター 指定管理者
 NPO法人参画プラネット