

<p>からだづくり、わたしづくり —自分と向き合う時間を大切にするために—</p>	<p>日 時：2012年6月29日 開講 午前10時00分～12時00分 会 場：多目的ルーム</p>
--	---

日常生活で、さまざまな状況や立場からストレスを抱える女性たちが、からだところの健康を取り戻すためのリラクゼーション講座です。少人数でリラックスできる雰囲気の中、気功を取り入れた体操をゆっくりとしたペースで行い、「ほっとできる」時間と場を提供しました。

開講日／6月29日、7月20日、8月10日、31日、9月21日
 金曜 全5回

講 師／塚田恵（カウンセラー、元女性センター相談員）

参加人数／述べ47人（女性 47人、男性 0人）
 受講料／2,500円



ご意見ご感想をいただきました。

- ・ゆったりと気持ちが落ち着く講座でした。毎日忙しく過ごしていると、知らないうちにからだも心も緊張感でいっぱいだったことに気づきました。できれば続けてみたい講座です。フォローアップの講座ができるといいなと思いました。
- ・たまたま見つけた講座でしたが、自分にとってとてもプラスになり、リラックスできる時間でした。今後も受講したいです。
- ・ゆったり時間の過ごし方を今回体験したことで、自分にとって今必要なことにエネルギーを注ぐ喜びを感じた。
- ・資料にない動きだと家に帰ってからやることが出来ないので残念。自分と向き合う時間、物音の無い中で自分の体に集中できる時間って貴重だと知りました。

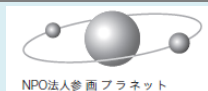


国の基本計画

- [第9分野]女性に対するあらゆる暴力の根絶、
- [第10分野]生涯を通じた女性の健康支援

名古屋市の基本計画

- [目標1]男女の人権の尊重

	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
---	--