



介助現場や地域で頑張るみんなが元気になれる!! ワークショップ

## 元気になれる!! こころ・あたま・からだ

介助現場や、地域の様々な場面で活躍されているみなさんが、一緒に身体を動かし、手を動かし、こころを動かすことで、自分の「こころ・あたま・からだ」や、ひとと向き合うことをふりかえるワークショップです。

2009年6月～2010年3月まで、毎月開催。



## Vol. 2 **ヨガ** 梅雨や暑さに負けないための夏対策②

ジメジメな梅雨、都会独特の暑さ、エアコンや汗による体の冷え…。毎年夏バテなあなたのための、夏対策ワークショップです。こころと身体の運動や、日常での心がけについてのレクチャーは必聴! じっくりとからだを動かして心地よい汗をかき、夏に向けてからだを整えましょう。

ナビゲーター：柿久保美栄

野口整体を学んだことをきっかけとして、整体やヨガを活かした「身体育て」を、自宅スタジオにて介助者向けに取り組んでいる。

**2009年7月25日(土) 13:00～15:00**

※ワークショップ終了後には、親睦会を予定しております。

定員：16名(先着順)

参加費：1000円

会場：自立支援センターOSAKA

(大阪市浪速区敷津東3-6-10)

受付：日常生活支援ネットワーク「パーティ・パーティ」

TEL & FAX: 06-6649-0455 / po-net@e-sora.net

