

楽しく・気軽に！

なごやか市民教室

# 心と体のいきいき講座

～ボディートーク～



「疲れたなあ」とか、「調子が悪いなあ」と感じる時、  
もしかしたらそれは体だけではなく、心の問題なのかも…？  
誰でも簡単に行える自然体運動と体ほぐしを通じて、  
心と体のリフレッシュを！  
又、ちょっとした表現等も行う予定です。

日程：2013年1月31日（木）

2月7日（木）

2月14日（木）

2月21日（木）

2月28日（木）

時間：14:00～16:00

場所：中川生涯学習センター 和室

〒454-0037

名古屋市中川区富川町 1-2-12

TEL：052-362-3883

●市バス「二女子」下車。徒歩1分

費用：2,500円（定員18名）



切は  
10月22日必着！

## 【講師】

### ボディートーク公認指導者：村田さやか

1973年生。2児の母。ボディートーク『マタニティメソッド』を通じ、2人の子を無事に安産。ボディートーク指導者として活動する傍ら、大阪にて『ミュージカルひろば星のこども』にも参加し、ミュージカルリーダーやボディートーク（自由表現法）等にて活動し、現在、「体ほぐし講座」を定期的で開催する。又、小学校にて、物語の朗読を行ったり、愛知県農林水産部食育推進課プロジェクト食育劇「食まるファイブ」の上演サポートを行っている。

「心と体の元気がでるボディートークの会」代表

#### 《お問合せ》

〒466-0064 名古屋市昭和区鶴舞 4-10-19

TEL：090-4219-3838

e-mail：bodytalk@camel.plala.or.jp

ブログ：http://ameblo.jp/bodytalk-co-ka/

「心と体の元気がでるボディートークの会」

#### 《お申込み》

〒460-0015 名古屋市中区大井町 7-25 女性会館内

生涯学習相談コーナー「なごやか市民教室」事務局

HP：http://www.suisin.city.nagoya.jp/



楽しく参加できました。  
呼吸が楽になりました。

体ほぐしが自分でできる。相手にもしてあげられる。発声しながら、ゆらすことでリラックスできてとても快適だった。これからも続けたいです