

楽しく・気軽に！

なごやか市民教室

心と体のいきいき教室

～ボディートーク～



日常の中で手軽に行える動作で体が楽になる？
体の状態で、今の心の状態が理解できる！？
自然体運動や体ほぐしを通じて、心と体のリフレッシュを！
心と体が楽になって、ちょっと生活の役に立つ講座です。

日程：2013年11月20日（水）

11月27日（水）

12月4日（水）

時間：10:00～12:00

持ち物：動きやすい服装、筆記用具

参加費：1,500円

場所：中川生涯学習センター 和室

〒454-0037

名古屋市市中川区富川町 1-2-12

TEL：052-362-3883

●市バス「二女子」下車。徒歩1分

定員：20名



【講師】

ボディートーク公認指導者：村田さやか

2000年ボディートーク公認指導者資格取得。

ボディートーク『マタニティメソッド』、ボディートーク自由表現法等を学び、様々な分野で活動。現在、「体ほぐし講座」を愛知県内各地で定期開催。要望に応じて出張講座（プライベートレッスン、表現講座、発声指導等）も行っている。

「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/



- ・自宅で自分一人でも体ほぐしができる。
- ・子どもが寝る前に「ほぐしっこしよう」と言うようになり、寝つきがよくなりました。
- ・家族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、とても快適だった。
- ・これからも続けたいです。
- ・楽しく参加できました。呼吸が楽になりました。

(20～80代 参加者の声)



当会ブログ



なごやか市民教室事務局