



**いきいきと健康に過ごすために、
自分で出来る「こころとからだ」のセルフケアについて学んでみませんか？**

美しさと健やかさを保つために、日々の姿勢や呼吸を見直してみませんか？
姿勢と呼吸が整うと、身体の調子が良くなるだけでなく、心にも自然とゆとりが生まれます。

この研修会では、座ったままでできる体操や呼吸法を交えながら、心身を整える方法を、
講話と実技を通してわかりやすくお伝えします。皆さまのご参加をお待ちしております。

■講演内容

「座ってできる綺麗なコツ」～姿勢・呼吸・心の整え方～

講師：レジリエンス脳育*講師 新崎 江里 氏

■開催日時：

【午前の部】令和7年6月23日（月）午前10時30分～（1時間30分程度）

【受付：午前10時15分～午前10時30分】

【午後の部】令和7年6月23日（月）午後1時30分～（1時間30分程度）

【受付：午後1時15分～午後1時30分】

※各部 先着30名です。

■会場：津名ふれあいセンター 1階（裏面地図参照）

※日程については、【午前の部】と【午後の部】があるため、どちらかをお選び下さい。

※当日は、動きやすい服装でお越し下さい。（※ジーンズやスカートは避けてください。）

※水分補給できるものを各自でご持参下さい。



※レジリエンスとは…心理学用語では、予想外のストレスやショックなことに直面しても、過剰なダメージを受けず心を元の状態に取り戻すことが出来る力、心の回復力を表します。

※準備の都合上、

6月18日（水）までに

出席のご連絡を電話または二次元コードから
お願いいたします。

【お問い合わせ・連絡先】

〒656-2292 淡路市生穂新島8番地
淡路市役所 健康増進課（1号館1階⑫窓口）
担当：籠重、松田
電話 0799-64-2541
IP 電話 050-7105-5039
FAX 0799-64-2529



WEB 回答

<https://logoform.jp/f/C5pRd>