

元タカラジェンヌによる ころもからだもすっきり！

# 栗岡式ボディワーク



## ●プログラム A

アロマルームスプレーをプレゼント

### アロマでリラックス&気になるフェイスラインを美しく

まずは、洗面器でプチアロマバスを体験。リラックスしたところで、顔のたるみを撃退する顔体操でフェイスラインをひきしめます。

## ●プログラム B

### きれいな姿勢でウォーキング

毎日のことだから、一度はプロにチェックしてもらいたい歩き方。ちょっとしたアドバイスでもっとステキな私になれるかも？！

日時：10月15日（土）10:00～12:00 A 305研修室

10月15日（土）14:00～16:00 B 多目的スタジオ

10月16日（日）10:00～12:00 A 304研修室

10月16日（日）14:00～16:00 B 多目的スタジオ

場所：県民共生センター サンフォルテ

※両日とも同じプログラムですので、お好きな時間にお申し込みください。

参加費：各回600円 持ち物：床に敷くバスタオル、飲料水

講師：栗岡多恵子さん（Brisaブリーザ主宰）

講師に大阪在住の栗岡さんをお迎えします。栗岡さんは宝塚歌劇団退団後、ジャズダンススタジオを主宰。しかし、夫からの暴力（DV）被害にあい、その辛い体験から「がんばらない栗岡式ボディワーク」を考案。現在はアロマセラピーや呼吸法をとり入れたリラクゼーションワークを全国各地の女性センターや公民館で開催中。

お申し込みは、Eメール [info@happy-woman-project.net](mailto:info@happy-woman-project.net)

または、090-2838-1341へ（先着順／各回20人まで）

託児あり（無料・2週間前まで要予約）



主催：NPO法人ハッピーウーマンプロジェクト（NPO創造的地域活性化事業助成金を受けて実施しています）