

と

の

元気を引き出す



ボディワーク

**Community art leaders group つぶ presents**



現代人の9割以上の方がプチストレスを抱えて日々暮らしていると言われています。



歩くだけ… ただすむだけ… 静かな音楽に身をゆだねるだけ…



ゆったりと体を動かして、こころとカラダのリラクゼーションを体験します。



こころとカラダをほぐしてリラックスしてみませんか？

第1回	2005年11月17日(木) 午後7時~8時半	<b>「自分に気づくボディワーク」</b> カラダをゆらす…歩く…など簡単な動きからいろいろな自分を発見します。
第2回	2005年11月24日(木) 午後7時~8時半	<b>「人を感じるボディワーク」</b> 人と歩く、人の間を歩く、人の呼吸を感じる動作を行います。
第3回	2005年12月1日(木) 午後7時~8時半	<b>「人と関わるボディワーク」</b> 人と何かをすることによって人との関係性に気づいていきます。

- ★会場 〒143-0016 大田区大森北4-16-4 エセナおおた(JR大森駅徒歩8分)  
Tel 03-3766-6587 fax 03-5764-0604
- ★定員 どなたでも25人(応募者多数の場合は抽選)
- ★費用 無料
- ★持ち物 動きやすい服装 くつ (はだし大歓迎)
- ★申込方法 電話、FAX、E-Mail、往復はがきでお申込ください。詳細は裏面をご覧ください。
- ★申込締切り 2005年10月31日(月)必着
- ★保育 1歳以上未就学児を15人まで講座中お預かりします。保育料はひとり1回300円かかります。

動くことから遠かったすべての人々が楽しめます。私たちはもっと自由に動き、そこにいる自分を感じてみます。からだを揺らす、歩くなど簡単な動きからはじめます。身体を動かす機会の少なかった方、最近動かしていない方、お待ちしております。

★ 講師 深沢純子(コミュニティアートリーダー)

つぶ <http://homepage2.nifty.com/tsubu-art/>

### ● 申込方法

- 電話、FAX、往復はがきorE-Mailに①「セミナー名」②〒住所③氏名(ふりがな)④年代⑤電話番号⑥保育希望の場合はお子さんの氏名、年齢、FAX番号をご記入ください。なお、お送りいただきました情報は講座目的以外には使用いたしません。
- 原則3回連続でご参加ください。

### ● 申込先

大田区立男女平等推進センター エセナおおた

〒143-0016 大田区大森北4-16-4

E-MAIL : info@escenaota.j 電話 : 03-3766-6587 FAX : 03-5764-0604

### ● 申込締め切り

2005年10月31日(月) 必着

### ●主催・問合せ先●

〒143-0016 大田区大森北4-16-4

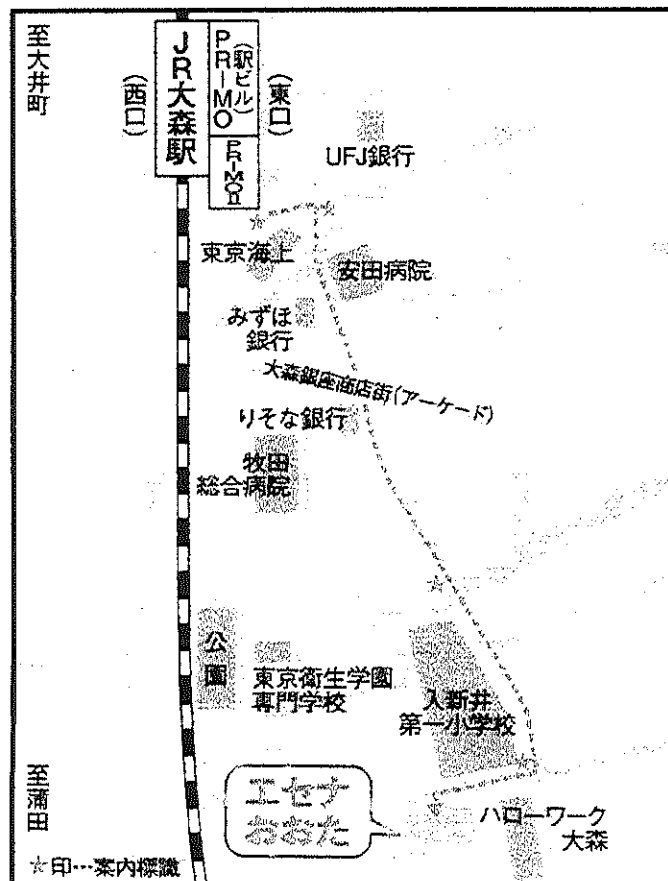
大田区立男女平等推進センター  
区民自主運営委員会

☎ : 03-3766-6587

FAX : 03-5764-0604

E-MAIL : info@escenaota.jp

HP : <http://www.escenaota.jp>



●JR大森駅から徒歩8分。駐車場はありません。