



働く女性のための夜活



西宮市男女共同参画センター

暑くてお疲れじゃないですか？夏の夜にひととき心身の健康を見直してみませんか。今回のテーマは「声と呼吸」です！

参加費 500円

ヨガ・オブ・ヴォイス 「声」と「呼吸」で楽になる

2020年8月20日(木) 18:30~20:15

講師：森 すみれ

一般社団法人 アーツ・コミュニケーション・ラボ理事

会場：男女共同参画センターウェーブ 411 学習室

☆17時30分から会場はオープンしています。開始時間までに軽食を取ったり、休憩したり、自由にお使いください。

声と呼吸は健康のバロメーター。日々の仕事や人間関係のストレスで気持ちを抑えているうちに、声がでにくくなっていますか。声のヨガで、身体がほぐれ、のどの不快感や詰まりなどがなくなる体験をしてみませんか？

森すみれさんのプロフィール

アーツ表現セラピスト。阪神・淡路震災後のボランティアをきっかけにアーツセラピーに取り組み、「アーツ・コミュニケーション・ラボ（研究所）」を立ち上げ、アーツセラピーの普及に力を注ぐ。また、薬剤師としての経験から「Art as Medicine 薬の代替としてのアート」を提案。近年は、声や音、身体を使った表現、メディテーションなども組み合わせ、自分らしく生きることを導くクリエイティブ・ガイドとして、ワークショップなどを開催している。



床に座っておこないます。動きやすく、温度調節しやすい服装、水分補給できるものをお持ちの上、ご参加ください。
*更衣室はご用意しています。
*マスクの着用をお願いします

◇定員 テーマに関心のある女性 10人（要申込・先着順） 申込受付は前日まで ◇参加費 500円

◇託児 10人（1歳～就学前・無料・要申込・先着順） 申込受付は各回8月13日(木)まで

◇申し込み方法 裏面の申込用紙に必要事項を記入の上、電話、FAX、eメール、あるいはウェーブ窓口（月～土 9:00～17:15）へお申込みください。

お申込み
お問い合わせ

西宮市男女共同参画センター ウェーブ

TEL:0798-64-9495 FAX:0798-64-9496 *おかけ間違いのないようにお願いします。

〒663-8204 西宮市高松町 4-8 プレラにしのみや4F eメール:vo_jyosei@nishi.or.jp

★フェイスブックでも情報発信しています。https://www.facebook.com/nishi.wave/

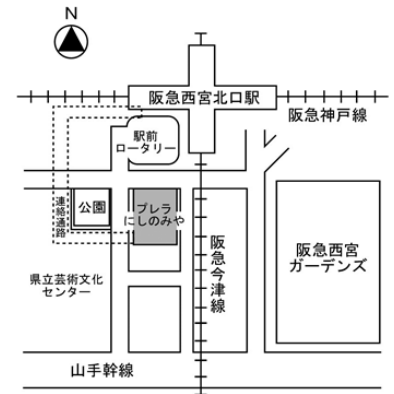


ウェーブは「西宮市男女共同参画プラン」の基本理念【誰もが性別にとらわれることなく、互いに尊重し合い、一人ひとりの力を活かすことができる社会の実現】に向けて取り組んでいます。

講座申込書

ウェブ FAX番号：0798-64-9496

働く女性のための夜活
 ヨガ・オブ・ヴォイス
 「声」と「呼吸」で楽になる
 8月20日（木）18：30～20：15
 会場：西宮市男女共同参画センター ウェーブ
 （プレラにしのみや 4F）411 学習室



阪急西宮北口駅 南改札口から約200m
 西宮市男女共同参画センターウェーブは
 プレラにしのみやの4階です

■申込日 2020年 月 日

お名前 (ひらがな)		年代	代
電話		FAX	
住所	1.西宮市 2.市外 ()	託児の有無	有 無

■託児の申込み（対象は1歳～就学前）

- ★講座10分前から、託児の受付をおこなっています。
- ★持ち物：着替え、おむつ（替えパンツ）、水筒、タオル。
- ★おやつ、おもちゃは持参しないでください

お子さんのお名前 (ひらがな)		年齢	歳 ヶ月
お子さんのお名前 (ひらがな)		年齢	歳 ヶ月

■FAX送信後ウェブからの返信をもって参加の受諾といたします。3日を過ぎても返信がない場合は、ご連絡ください。

■講座、託児をキャンセルする場合は、必ず前日までにご連絡ください。

■申し込みにあたりお預かりする個人情報は、本講座運営上の目的以外で使用することはありません。

■～気象警報等による講座中止について～

西宮市において震度5弱以上の地震が発生した場合及び、午前8時現在気象警報（暴風・大雨・洪水・大雪のいずれか）が発令又はそれ以降講座開始時間までに発令された場合、講座は中止します。

午後の開催講座についても西宮市において震度5弱以上の地震が発生した場合及び、講座開始2時間前に気象警報（暴風・大雨・洪水・大雪のいずれか）が発令中、又はそれ以降講座開始までに発令された場合、講座は中止します

注！！ウェブから個別にご連絡いたしませんので、各自で十分にご注意ください。