

女性のための ストレスフリーライフ講座

忙しい毎日を送っている女性の皆さん、悩みや心配に思っていることはありませんか？
解決するヒントを見つけたり、自分だけの癒しの時間を楽しんだりしてみませんか？
疲れた心と身体をリセットして、「ストレスフリーライフ」を始めましょう！

① 11月9日（木）「有酸素運動とトレーニング基礎」



～日常生活に様々な運動を取り入れてQOLを向上させよう～
ウォーキングやシンプルなエアロビクスを紹介。
楽しみながら体を温めて脂肪燃焼！心肺機能を向上させよう！

② 11月13日（月）「アロマでハンドマッサージ」



～手は心の鏡 マイナス10歳若返り術～

③ 11月21日（火）「女性のための防犯セミナー」



～ちょこっと護身術&AED救命講習付き～

④ 11月30日（木）「人生100年時代のマネープラン」



～お金に関するストレスを減らすために今日からできること～

1講座ずつのお申込みも
可能です！

- ◆ 時間：①10時～11時半 ②③④10時～正午
- ◆ 参加費：1,500円（②材料費）
- ◆ 持ち物：①飲み物、タオル、ヨガマット、運動しやすい服装
②フェイスタオル2枚、肘までまくれる服装 ③④筆記用具
- ◆ 対象：一般女性 ①③④15人 ②10人
（応募者多数の場合は全日程参加可能な方優先の上抽選）
- ◆ 保育：あり 1歳以上未就学児 3人 1回100円
- ◆ 締め切り：10月30日（月）
- ◆ 会場：白井市清戸766-1 白井市青少年女性センター（福祉センター内）
- ◆ 申込方法：電話または窓口まで ※参加の際は事前の検温とマスクの着用をお願いします

10月16日（月）より受付 ☎ **047-492-2022**

講師紹介

◆根岸健一さん 運動健康指導士・合同会社 SHINE MORE 代表

学生時代にフィットネスクラブに入会し、スタジオプログラムに魅了される。大学を卒業後、機械メーカーを経てフィットネスインストラクターへ転身。大手フィットネスクラブにて、エアロビクス、ダンス、ヨガ、ピラティス、トレーニング、ストレッチを指導しながら、複数のインストラクター育成コースの講師として後進の育成にも力を注いでいる。フィットネスクラブにおける商品開発や品質管理、各社社員研修、専門学校の講師を務めている。雑誌やCD・DVDの監修や出演多数。

◆宮内典子さん JHA 日本グリーンハートセラピスト協会理事長

女性の輝きを引き出すスペシャリストとして、プライベートサロンを2010年にスタート。オープン時からのクライアントさまも多く、健康で輝き続ける秘訣として、セラピストとクライアントの共同作業（セルフケアアドバイス）が様々な効果アップにつながっています。「癒し」は健康長寿時代のかぎ。母が持つ「手」の癒しのパワーを『家族の薬箱』として、家族や大切な人の心と体のケアが出来るセラピストの養成を目指す「JHA 日本グリーンハートセラピスト協会」を2014年に設立。2019年からは白井市福祉センターのマミーサークルにて、毎月（第二金曜日）、骨盤エクササイズ、リンパストレッチ、気功のエクササイズレッスンを通して毛細血管、呼吸を意識した指導行う。その他、女性の健康と美のお手伝いとして、小中学校、幼稚園、福祉施設、行政等で講座を開催。

<https://jhagreenheart.wixsite.com/greenheart>

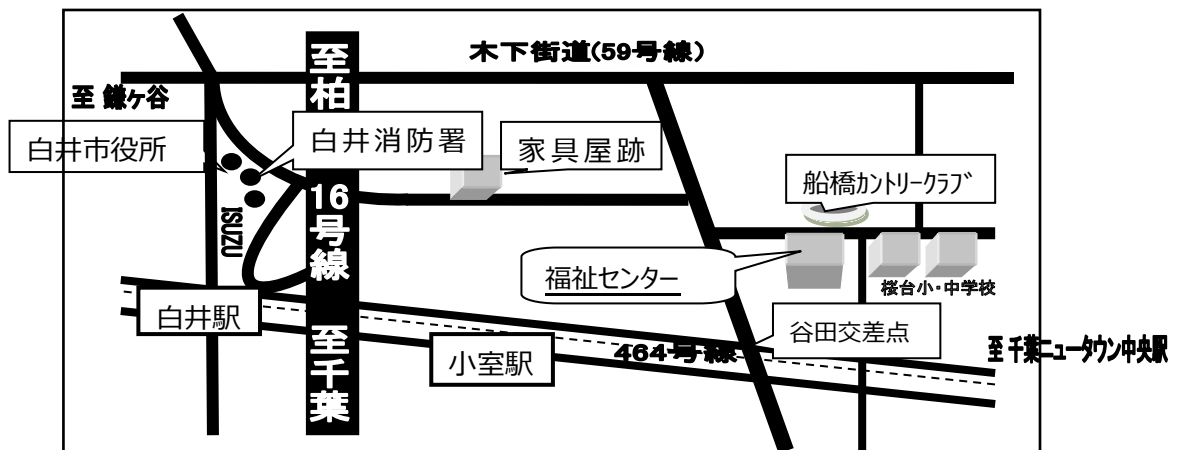
◆セコム株式会社

2007年、セコムの女性社員を中心に「セコム・女性の安全委員会」を発足。女性ならではの視点と安全のプロの立場から、防犯セミナーの開催、防犯に関するウェブサイトの運営、防犯に関する本の監修などを行っている。女性のための防犯・防災対策情報サイト「女性のためのあんしんライフnavi」では、「女性の防犯・防災対策コラム」や痴漢・泥棒・ひったくり・ストーカーなどの犯罪の傾向と対策情報、災害発生時の対処方法、グッズの紹介などの情報提供をしている。

◆井上勝也さん ファイナンシャルプランナー（CFP®）

長年事業会社（製造業）に勤務し企画系業務・新興企業への投資業務・人事関係の業務に携わる。その間に従事した企業年金基金の理事長やコーポレートベンチャーキャピタルの投資責任者としての仕事にも役立つと思い証券アナリスト資格も取得。自分自身がリタイア世代になってきたこともあり老後の生活設計に関していろいろと探求中。

案内図



※駐車場は、施設敷地内の駐車場をご利用ください。