

## ◆ キレイコース 10:30～12:00

カラダわかって納得！

大変ご好評の声をいただき、しばらく継続のコースとなりました。  
施術家の方からも、これは！…と絶賛いただき…。  
新しい方はもちろん、一回では覚えられなかった方も、是非どうぞ。

※当日お持ち頂く物や、事前に説明用のご案内をお送りします。  
必ずご予約の上ご参加下さい。

4月17日(土)

### 美顔ですっきり (顔、頭、首、デコルテ)

骨に沿って筋肉を痛めずほぐすお手入れは、手順がわかれば  
とても簡単。自分でするから、強すぎず、ゆるすぎず・・・  
終わった後は、ほんのり桃色の小顔になっています。

5月15日(土)

### 美handで上品に (手、腕、二の腕)

手に現れる隠せない年齢…ですが、お年や、  
しわやシミのある無しに関わらず。  
少しいたわるだけで、だんだん、素敵なお手になっていきます。  
お手入れの後は、いとおしく、なんとなく品の漂う手になっているでしょう。

5月29日(土)

### 美脚でスリム (脚)

気になる脚・・・お肉のつき方、形、疲れやすい、  
痛くなる、いろいろありますね。  
脚のことがわかると、あらら・・・改善できるかも？



#### 木野村 朱美

アーユルヴェーダのアビヤンガー  
(オйлトリートメント士)の資格を持つ  
アレクサンダー教師が、コリの理由と  
解決方法をわかりやすく説明しながら、  
キレイを目指して指導します。

## ◆ しつこい疲労と「サヨナラ」コース

“カラダの固定観念を大変換！” 18:30～20:00

肩こり、腕の不快感、手首の痛み、背中のはり、腰のだるさ、  
頭痛、首のこわばり、目の疲れ…カラダのネガティブな症状を  
解消する「秘密のカギ」はあなたのカラダの中にあります。

4月13日(火)

### 視界スッキリ！目も爽快！

疲れ目、見えにくい、焦点が合わない等、  
パソコンを使うことで発生する不快な症状を軽減して、  
目も脳もリラックスする方法とは？

5月11日(火)

### 肩のラクさ加減に驚き！

肩こり、肩のはりや痛み、重い肩等、カラダの構造を知ることで、  
こんなに楽チンになる！

6月8日(火)

### カラダの要はココにあります！

本来の腰の構造を理解して、パソコン仕事が多々こなせる効率的で  
カッコイイカラダを目指そう！  
これは腰痛やぎっくり腰の予防対策にもなります！



#### 柴山 侑佑夏

あなたのカラダのホントのことは、  
いつのまにか秘密の部屋に隠されて  
しまいました。その「ホントのこと」を  
知るだけで、快適なパソコンとの関係が  
作れるお手伝いをします。

「翌日には即実践！即実行！」

## ◆ コミュニケーションコース 10:30～12:00

自分の身体からのサインに気付いて！

子供への叱咤激励、夫婦間の円滑な関係作り、  
お姑さんとの会話、苦手な上司への対応、  
大切な取引先とのコミュニケーションなどの場面で、  
講師自身が“これは使える！”と納得のちょっとしたコツを伝授！

4月20日(火)

### 話す時 話している時の私の身体の状態は？

話す、考えを伝える、声かけをする、叱る等シーン想定して、  
実際にカラダに何が起きているのか体験して、  
そのからくりを知りましょう。

5月18日(火)

### 聞く時 人の話を聞いている時どうしてる？

“聞く”ことは受け身的な活動でしょうか？  
聞き手の在り方次第で会話の行方は変わるかも！  
相手の感情に流されず、聞き上手になるコツを学びます。

6月15日(火)

### 対話する コミュニケーションスキルまとめ編

1、2回目のおさらいをしながら、  
コトバ以外のスキルがあることに納得！



#### 北村 恵美子

コミュニケーション場面での  
ストレス軽減をお手伝いします。  
このコースでは一つのテーマが  
三回のシリーズに分けて組み立てられています。  
一回だけのご参加も可能ですが、  
三回通してのご参加をお勧めします。