

# 働く女性の **ココロ** **カラダ** リセット講座

## バランスを整える暮らしのひと工夫

毎日忙しく働く日常の中で、いい暮らしのサイクルを作り、自分らしく暮らすために「ココロ」と「カラダ」のリセット法をその道のプロから学びます。

リセット講座Vol.1

12/4

Sat. 19:00~21:00

歩き方と靴選びで姿勢が変わる! 疲れないカラダを手に入れる 靴育講座

【歪み・むくみリセット】

定員8名

キレイな姿勢と正しい歩き方で、美と健康が作られることはよく耳にしますが、立ち方・正しい歩行は、実は足元から作られるのをご存知でしょうか。カンタン足型計測から、あなたの歩き方と不調をキャッチし、日常のちょっとした工夫と靴の選び方のポイントもお教えします。

- 受講料: 2,000円
- 持ち物: ひも靴(スニーカーなど)
- 服装: 着替えは不要ですが、当日は普段履くパンプスなどを着用でお越しください。

## 講師 森千秋

日本靴育協会代表理事/靴育士・フットケアトレーナー

授業による急激な体重増加で膝の痛みが悪化。ある1足の靴との出会いによって、運動ゼロ・食事制限なしで、4ヵ月後に7kg、3年で23kgの減量に成功。「靴のチカラ」にのめりこむ。2011年11月、足と靴の専門家資格「フットケアトレーナー」を取得。経営するスポーツ店にてシューズ事業部をスタート、ウォーキングレッスンを通し靴の大切さを伝えている。また、一般社団法人 日本靴育協会を設立し、これまでに、のべ10,000足以上の足型計測と靴アドバイスをを行っている。現在、新潟医療福祉大学大学院生として足と靴の適合性について研究している。



リセット講座Vol.2

2/21

Sat. 19:00~21:00

あなたの心・体の状態がわかる! アロマブレンド体験レッスン

【カラダ・ココロリセット】

定員10名

香り(アロマ)は、心が落ち着かない時、疲れている時の身心のリラックスや、元気がない時やスイッチを入れたい時の気持ちの高揚などの効果があります。10種類の精油の中から自分で香りを選びブレンドするアロマの香水(アロマパルファン)。あなたの今の状態から選んだアロマ(精油)の必要性や効能を理解しながら、体と心の両面からリセットしてくれる『アロマパルファン』を楽しむ講座です。  
\*香水が苦手という方、今まで香水に興味になかったという方でも大丈夫です。

- 受講料: 3,500円(オイル材料費込み)

## 講師 永田みか

One's Aroma代表/APAJ認定 アロマパルファニスト・アロマセラピスト

11年介護の世界に身を置き、介護士兼アロマセラピストとしてアロマを取り入れた介護を展開。アロマの薬理的効果が注目される中、ストレートに心に働きかける香りの素晴らしさをもっと知って欲しいと思い、アロマパルファニストの資格を取得。保育士・主婦・介護士・アロマセラピスト・講座講師の経験から、幅広い年齢層の女性の「素敵」をサポート。また、女子サッカー選手や企業のブランドイメージの香りづくりもサポートしています。



●開催場所: 働く女子大学 うるおいプラス教室 浮月ビル5階 (JR静岡駅徒歩5分、静岡パルコ真裏)

お申込み  
お問合せは  
こちら!ホームページから... <http://www.uruoiplus.jp>

お電話で... 054-252-8820 (平日10:00~18:00)

主催: 株式会社 33 キャリア

メールで... [info@uruoiplus.jp](mailto:info@uruoiplus.jp)詳しくはWEBで... 

〒420-0852 静岡市葵区紺屋町11-1 浮月ビル5階