

# 働く女性のための夜活



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

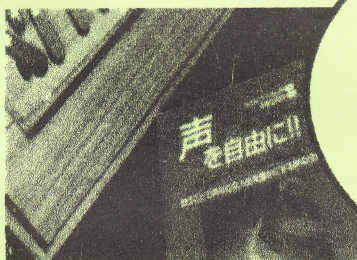
会場：男女共同参画センターウェーブ 411 学習室

☆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せんか。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。  
\*更衣室をご用意しています。  
\*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/>

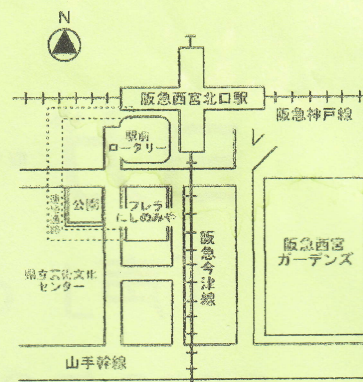


ウェーブは「西宮市男女共同参画プラン」の基本理念【誰もが性別にとらわれることなく、互いに尊重し合い、一人ひとりの力を活かすことができる社会の実現】に向けて取り組んでいます。

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、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。