

# 40代・50代女性の 心と体の整理整頓



子ども、家族、仕事、介護、体調の変化など、人には大変な時期があります。そんな40代、50代の女性を対象に、おしゃべりカフェや講座を開催しています。

泣いて、笑って、怒って、話して、聴いて、感じて、動いて、食べて、心と身体が元気になり、自分らしく生きるきっかけづくりを目的にしています。

皆様のご参加をお待ちしております。



## 心のメソッド

カラーセラピーで心のバージョンアップ

日時●1月18日(金)10:30~13:30

会場●カフェ ドボワ

講師●井田尚美さん

(心理セラピスト)

準備●筆記用具、楽な服装

参加費●2,000円(菓子・飲物付)

## 気流法でからだほぐし

日時●1月24日(木)13:30~15:30

会場●相模女子大学翠葉会館 3F和室

講師●佐藤響子さん

(∞気流法インストラクター)

準備●動きやすい服装、素足又は靴下

参加費●1,500円



裏面に講師プロフィールと会場案内図があります。

主催●NPO法人ここずっと

電話●090-9307-9938(佐藤)

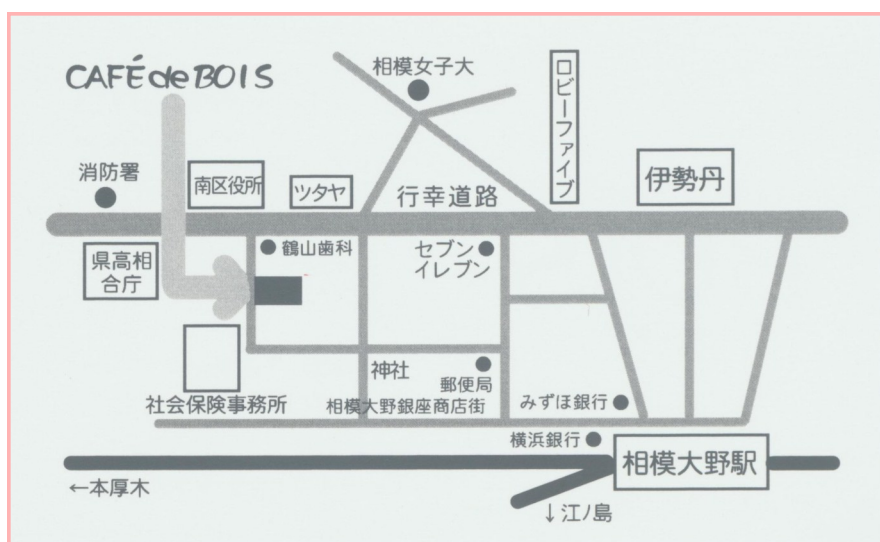
日中出られない場合は、折り返しお電話いたしますので、メッセージを残してください。

## 井田尚美 プロフィール

相模原市在住、心理セラピスト。オーラソーマ、エオラクリスタルヒーリング、ヒプノセラピー、音楽・心理療法等の各種セラピーを実施。保健所・公民館の子育て、女性、心をテーマとした講座の講師として従事。2010年より神奈川犯罪被害者支援ボランティア相談員。

## 佐藤響子 プロフィール

1979年より∞気流法創唱者坪井香譲に師事。師範として国内外で∞気流法を伝え、また種々の国際芸術祭への出演や不登校児童、障害をもつ人々との創造的関わりを重ねる。相模女子大学非常勤講師（心身技法、セラピー演習'09~）。



### ● カフェドボワ

相模原市南区相模大野6-7-35  
小田急線相模大野駅北口徒歩10分

### ● 相模女子大学翠葉会館3F和室

相模原市南区文京2-1-1  
小田急線相模大野駅徒歩12分

申込・問合せ●移動型コミュニティカフェ まる Tel●090-9307-9938(佐藤)

Eメール●[icafe@cocozutto.jp](mailto:icafe@cocozutto.jp) ・ [iccmaru@yahoo.co.jp](mailto:iccmaru@yahoo.co.jp)

日中出られない場合は、折り返しお電話いたしますので、メッセージを残してください。

URL● <http://www.cocozutto.jp/index>. ブログ●<http://blogs.yahoo.co.jp/ccztown/>

