

働く女性のためのしゃべり場

ほっと

プラス
+

講座報告

働く女性を対象に全4回の連続講座を開催しました。

毎回「ワークショップ」+「ハーブティーを飲みながらの
おしゃべり」を楽しみました。



ほっとする

時間



第一回 10月1日



講師

ジャパンハーブソサエティー
上級インストラクター

井上 泉 さん



『しゃべろう！
私の好きなもの』
+ハーブエッセンスで
ストレスに負けない
からだをつくろう♪



本物のフレッシュハーブを
手に取りながら、ハーブについて
学びました。ハーブティーは身体の
コンディションを整える様々な効果が！
講師の井上さんには、4回通して
ハーブティーを提供して頂きました。



第二回 10月15日



『しゃべろう!最近
うれしかったこと
悲しかったこと♪』
+色彩アートでココロも
リラックス♪

講師
カラーアートセラピスト
チャイルドアートインストラクター

白石 弘美 さん



さまざまな画材でテーマに合わせて
好きな色を塗る作業をしました。
色を塗る作業でリラックスするとともに、
自分の感情や人生を改めて考える
時間になりました。



第三回 10月29日



『しゃべろう!仕事で
感じるやりがいや
大変なこと♪』
+エレガントウォーキング
で瀟爽と歩こう♪

講師
ウォーキングインストラクター

盛實 鈴佳 さん



正しい姿勢を学びながらストレッチ!
実際に一つ一つの動きや姿勢に注意しながら
エレガントウォーキング♪
60分での短い体験ですが、終了時には
みなさんエレガントな歩き方を習得!!

第四回 11月5日



講師
コムズ登録団体



松山友の会 さん



『しゃべろう！
私の明日の夢♪』
+自分だけのお気に入り
グッズをつくらう♪



羊毛と石でペーパーウェイトを作りました
思い思いの色を選んで作った、自分だけの
オリジナルグッズが出来上がって、四回の
講座が終了となりました。
会場は友の会さんによる
羊毛作品も飾られ素敵
な空間となりました。



アンケート結果



ホッとすることができ
ました。忙しいの一言で
仕事だけするのではなく、
自分の時間も持てるよう
にする努力も必要。

とても楽しく素敵な
時間をすごさせて頂き
ありがとうございました。

忙しい毎日、カリカリして
過ごしてしまいがちで、
ゆとりや余裕というものを
忘れてしまっていた。
心の余裕は大切だと
思った。

すべての講座が今まで
体験したことがないもの
で、勉強になりました。
次回も参加したいです。



回答頂いた方全員が
「講座全体の運営等に関し
てどうでしたか？」
の問いに、「満足」と回答
されました。

