

# 女性の健康講座 からだのリズムに合わせて 元気に暮らす



女性ホルモンや基礎体温、睡眠、骨盤の開閉など、女性のからだのリズムを知り、それに合わせた暮らし方を学んで、元気になりませんか？骨盤の可動性をよくする体感ワークショップも実施します。



- 日時** 3月1日(火) 18時30分～20時30分 (開場は18時10分)
- 会場** 千代田区役所 4階 401 会議室
- 講師** 宮川明子さん  
(自然療法スクールマザーズオフィス「アロマセラピーの学校」校長)
- 定員・対象** 女性 20名 (申込順/区内在住者を優先)
- 参加費** 無料
- 持参するもの** ヨガマットとバスタオル 2枚、またはバスタオル 3枚  
動きやすい服装で (会場に着替えのスペースがあります)
- 申込み・問合せ** 2月5日(金)受付開始  
電話、FAX または Eメールで、希望講座名、氏名、住所、電話番号 (昼間の連絡先)、千代田区との関係 (在住、在勤、在学、その他) をご記入の上、下記、千代田区男女共同参画センター MIW へ。



託児サービス (有料・区内在住の生後 6 カ月以上の未就学児・定員あり) があります。ご希望の方は、2月16日(火)までにお申込みください。

## お申込み・お問合せ

千代田区男女共同参画センター

**MIW** (ミュウ)

〒102-8688 千代田区九段南 1-2-1 千代田区役所 10 階

電話 : 03-5211-8845、03-5211-4317 FAX: 03-5211-8846

Eメール : miw@city.chiyoda.tokyo.jp

<http://www.city.chiyoda.lg.jp> (「暮らし・手続き」▶「男女平等・人権・平等事業」▶「男女共同参画センター MIW」からお入りください)

開館時間 : 月～金 9:00～21:00 土・9:00～17:00 (日曜・祝日休館)



MIW へのメールは  
こちら

## 講師プロフィール

### 宮川 明子 (みやかわ あきこ) さん

(自然療法スクールマザーズオフィス「アロマセラピーの学校」校長)、松が丘鍼灸指圧治療室代表、一般社団法人ドゥーラ理事、鍼灸師、東洋医学・植物療法研究家、整体師)

お茶の水女子大学児童学科にて児童心理学、言語治療学を学ぶ。卒業後、教育カウンセリング、幼児、児童教育にたずさわる。三女出産後、母乳育児の山西みな子先生に共感し、母乳ケアとそのための女性の「身体づくり」の道に入る。

日本鍼灸理療専門学校を卒業後、東京都中野区に女性の治療室「松が丘鍼灸指圧治療室」を設立。野口整体、アロマセラピーなどの植物療法を中心に、妊産婦さんの出産、産前産後ケアを開始。

1985年頃よりアロマセラピー教育を寺子屋的に始め、1989年に「アロマセラピーの学校」を正式に開校。公益社団法人日本アロマ環境協会の前身である日本アロマセラピー協会の設立にも参画し、日本のアロマセラピー普及に深く携わってきた。

整体、シュタイナー教育などを思想的背景に、月経リズムと骨盤の開閉リズムに基づくボディケアメソッド「リズムカルボディ (R)」を提唱。「マタニティタッチ (R) スクール」では、妊娠期の女性に伴走する自然療法家を育成。アロマセラピーサロン「アロマスフィア」などの運営を通じ、複合的に女性の身体づくりを行っている。

### 会場

千代田区役所 4階 401 会議室

所在地 千代田区九段南 1-2-1

最寄駅 東京メトロ半蔵門線、東西線、都営新宿線  
九段下駅下車 4 番、6 番出口徒歩 5 分

### 申込み

電話、FAX、Eメールでお申し込み

受付時間 (日曜・祝日休館)

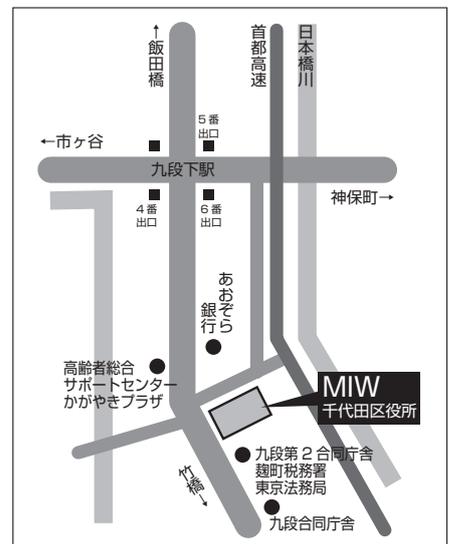
月～金 9:00～21:00

土 9:00～17:00

電話 03-5211-8845 (話し中の時は 03-5211-4317)

FAX 03-5211-8846

Eメール miw@city.chiyoda.tokyo.jp



## 参加申込書 MIW 講座

(FAX:03-5211-8846)

### 女性の健康講座 「からだのリズムに合わせて元気に暮らす」

氏名(ふりがな) *必須	( )		
住所 *必須			
電話番号・FAX *必須		Eメール	
千代田区との関わり (いずれかに○)	千代田区 在住 / 在勤 / 在学 / その他		
何でお知りになりましたか	1. 広報千代田 2. ポスター・チラシ 3. 区・MIW のホームページ 4. MIW からのダイレクトメール 5. MIW のメルマガ 6. その他 ( )		
託児サービス希望 *託児希望者は必須	お子さんの氏名: 性別: 女兒 / 男児 年齢: 歳 力月		

\* FAX でお申込みの場合は、折り返し受付確認の電話を致します。折り返しの電話不要の方は電話等で直接 MIW にお申込みください。また、FAX・メールにてお申込みの場合、3 日後まで折り返しの連絡がない場合は、お手数ですが再度ご連絡ください。

\* 申込みいただいた情報は、今回の受付以外の目的では使用いたしません。