

## 家族が仲よく暮らすために

社会の基本である家庭… 家族間の人間関係がうまく行かず、悩んだり、ストレスを感じていませんか?家族の問題について解決の糸口になるお話を聞き、共に悩みや課題を語り合いましょう。また、ストレスを和らげるためのリラクゼーション、二人ヨーガ“楽健法”の実技を体験してみませんか

日時 平成28年11月20日(日)13:00～(開場 12:45)

会場 鳥取県立武道館 2階会議室 ☎0859-24-9300  
米子市両三柳 3192-14 (国道431号線陸上自衛隊 弓ヶ浜公園付近)

参加費 無料 夫婦、親子、友達、個人どなたでも参加可

### < 日 程 >

13:00 開会  
第1部  
講演 「家族が仲よく暮らすために」  
～私が輝き、あなたが輝き、みんなが輝く～

ワークショップ  
～楽しく、気負らず、機嫌よく1日過ごす秘訣とは～ 船橋邦子さん

15:00 講師 船橋邦子 北京JAC(世界女性会議ロビイングネットワーク)代表  
第2部

実技講習 二人ヨーガ“楽健法”  
\*シャージ、運動が出来る服装。スカートは×  
\*バスタオル持参  
\*ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

講師 松塚富雄

16:30 閉会

楽健法は背中をのぞいては全て“足”を使う健康法。  
親子や夫婦の間でスキンシップしながらからだを心をやわらかくほぐします。