



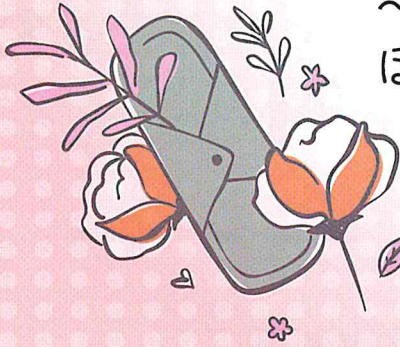
～女性がもっと輝くとっとりへ～

講演会・ワークショップ全て

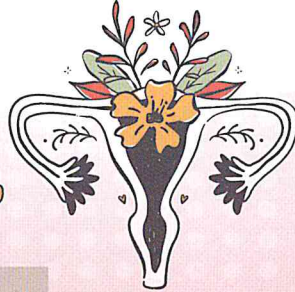
参加無料



キラリ★ さきがけ塾



～大切な私の体の声を聴く
ほっこりあったかい2日間～



12.4 (日)

1.22 (日)

午前



講演会 (90分)

講師
三輪 よし子

定員
30名

10:30-12:30

～骨盤を整え、女性の魅力を
ますます輝かせていきましょう～
講演後アフタートーク会あり

ワークショップ (要予約)

- 午後
- ★布ナプキン作り(講師：近藤 樹里)
 - ★セルフリフレクソロジー(講師：izumi)
 - ★ヨガ (講師：ニシダ マイ/サノマミ)

午前



講演会 (90分)

講師
乾 康彦

定員
30名

10:30-12:30

「生理痛はないのが当たり前、
更年期は楽しいのが当たり前」
講演後アフタートーク会あり

ワークショップ (要予約)

- 午後
- ★薬膳スープ(講師：乾 康彦)
 - ★米糠&玄米カイロ作り(講師：小松 真苗)
 - ★セルフリフレクソロジー(講師：izumi)
 - ★ヨガ (講師：ニシダ マイ/サノマミ)

会場 丸由百貨店

(5F 男女共同参画センター 輝なんせ鳥取研修室)

お問合せ 090-6405-8672 (石原)

鳥取市女性応援つながりサポート事業
(主催)

鳥取の女性を応援する実行委員会
(キラリ☆さきがけ塾)

※開催の状況により、やむ終えず内容を中止または変更する場合があります。※

ワークショップ
講演会の詳細
裏面へ

第1回目 (12/4)

午前
特別講演

10:30-12:00 特別講演
12:00-12:30 アフタートーク会

〈～骨盤を整え、女性の魅力を
ますます輝かせていきましょう～〉



女性の身体は生理を通して、毎月生まれ変わるって、知っていますか。今、あなたは生理を楽しんでいますか？生理前のイライラ、頭痛や胸の張り、生理痛などのトラブルがある時はそれらは身体があなたにメッセージをくれています。

あなたこそ、あなた自身の名医。古より伝わる日本人女性の身体が持つ叡智を知り、簡単なお手入れをすることで身体は喜び、毎日気持ちよく過ごせる身体に変化していくことでしょう。

講師：三輪 よし子

兵庫県相生市にて「らふうら」主宰
女性の持つ本来の力を引き出し、いきいきと生きるためのサポートをしています。
ビジョンヨガ/マタニティヨガインストラクター
女性のかたがた講座講師/二宮整体（野口整体）修師

午後
ワーク
ショップ

13:30-16:00

各ワークショップは、
※事前予約必須です。※



地球と繋がる草木染め Ede
講師：近藤 樹里

★布ナフキン作り (13:30-15:30) 定員5名

草木染めをしたほんわかあったかネル生地です。生理の時に使える布ナフキンを手縫いでちくちく作ります。月経の話から始まり、あんな話からこんな話まで！のんびりゆったりお話ししながら縫いましょう。

草木染めをした布ナフキンや肌着など女性を温め続ける商品を作成販売。またミディアムプリント®という植物の色や形をそのまま布に移す草木染め技法を教えるスクールも開催。



(ご予約)
ede.jammint@gmail.com



講師：izumi

★自分でできるリフレクソロジー (14:00-15:30)

リフレクソロジー izumi 定員6名

女性の不調の改善に役立つ、足裏健康法です。痛みはなく足裏にある反射区を気持ちよく刺激しながら、リラクゼーション&リフレッシュしましょう。izumi.hand0184@gmail.com



(ご予約)
izumi.hand0184@gmail.com



講師：ニシダ マイ

★陰ヨガ (13:30-14:30)

ヨガマイマイ

女性のための陰ヨガ(温活編) スクワットなど下半身の筋肉を使うポーズで体を温め、巡りをよくするクラスです。



講師：サノ マミ

★ハタヨガ (15:00-16:00)

〜カウムディ〜

女性のためのハタヨガの骨盤周りを意識した動きを通して体を内側から温めて活性化していくクラスです。



ご予約
LINE公式アカウント 定員6名



ご予約
LINE公式アカウント 定員6名

第2回目 (1/22)

午前
特別講演

10:30-12:00 特別講演
12:00-12:30 アフタートーク会

〈生理痛はないのが当たり前、
更年期は楽しいのが当たり前〉



中医学では「女性の本は血」「男性の本は精」と考えます。ホルモンバランスの乱れなどによって引き起こされる、生理不順、不妊症、冷え、めまい、イライラ、ホットフラッシュなどの身体からのサイン。女性にとってつらい様々な症状の原因の大半は「血」の不足と考えています。血液血流について中医学の視点からお伝えします。

講師：乾 康彦

株式会社 イヌイ3代目を継承代表取締役社長
国際中医学専門員(旧国際中医師)/日本中医学研究会会長
米国代替医療のアンダーウィル博士「癒す心、治る力」に巡り会い、「自然治癒力の目覚め」の大切さに気づき、漢方の道を得得。コーポレートポリシーは、「治療よりも予防、予防よりも養生」現在、国際中医学薬膳師・薬膳茶師対応講座を開講中。

キラリ★さきがけ塾

「女性がもっと輝くとっとりへ！」

鳥取の女性たち1人1人が、ワクワクする生き方、暮らし方を
して、自分も周りも喜び幸せになる事を願い活動しています。
知ること、体験することを通して、交流しましょう。
きっとあなたがもっと輝くヒントが見つかります！

実行委員長 石原泉美

午後
ワーク
ショップ

13:30-16:00

各ワークショップは、
※事前予約必須です。※



鍼灸 水花月~mikatsuki~
講師：小松 真苗

★カイロ作り (13:30-15:30) 定員6名

電子レンジはあまり好きではないけど、寝の波動を送れば、電子レンジで温めたものも、身体に良い状態になる！簡単に温められて、幸せな温感を届けられるぬかぶくろ。ごころもからだもほっこり♪

西洋医学を学ぶ中、仙人鍼灸師に出逢う。東洋医学・東洋思想に惹かれ、鍼灸を学ぶ。修行の時を経て、今、鳥取で鍼灸治療院開業中。



ご予約
LINE公式
アカウント



講師：乾 康彦

★薬膳スープ作り (13:30-15:00) 定員8名

～女性の心も体もあたたためて、血(けつ)が巡る薬膳～

女性のカラダの養生として、「血」を補う手軽な食事として取り入れやすい、薬膳スープ。中医学では、食医と言って食事の養生にはとても大切と考えます。

冬の養生としてもおすすめです。



(ご予約)
イヌイ薬局
(0857-53-5805)



講師：izumi

★自分でできるリフレクソロジー (14:00-15:30) 定員6名

講師：izumi (ご予約は上記のメールアドレスへ)

中医学では、「女性は血をもって為す」と言われ、「血」が大切とされています。足裏リフレクソロジーで血流を良くして、健やかな毎日を過ごしましょう。



講師：サノ マミ

★ハタヨガ (13:30-14:30)

講師：サノ マミ

女性のためのハタヨガの元気な卵巣をほぐすための骨盤周りに卵巣に動きかけるヨガを行うクラスです。



講師：ニシダ マイ

★陰ヨガ (15:00-16:00)

講師：ニシダ マイ

女性のための陰ヨガ(経絡編) 中医学において婦人科系のトラブルに良いとされる経絡に焦点を当てたクラスです。

おねがい

マスクの着用、
ソーシャルディスタンスのご協力を
よろしくお願いいたします★

