



つながるプロジェクト 2012
移動型コミュニティカフェ まる

第15回 心と身体のサプリ講座 報告
気流法でからだほぐし

日時：2012年11月22日（木）10：30～12：00

会場：相模女子大学翠葉会館3階和室

参加者：2名

講師：∞気流法インストラクター 佐藤響子さん

目的：人と人がつながり、自分らしく生きること、そのきっかけづくりを目的に、毎月、地域のあちこちに出かけて、カフェや講座を開催する。対象は、相模原に引っ越ししてきた方、地元の方、近隣、遠方の方など。参加した人たちで、日常で困ったこと、心配なことなど、お茶を飲みながら、おしゃべりし、それぞれの体験や抱えていることを聴き、話すことで、心ほぐし、からだほぐしをする。

内容：第15回心と身体のサプリ講座は気流法でからだほぐしを行った。会場は相模女子大学翠葉会館3階和室で、講師は気流法インストラクターの佐藤響子さん。呼吸から身体の内側を意識しながら身体をほぐしていった。新しく「8の字エクササイズ」を少しだけトライした。参加者は2名。身体がほぐれると心もほぐれるとの感想があった。

会計：収入 3,000円 支出：15,840円 収支：-12,840円

その他：参加者が少ないのが課題。2013年4月以降、講師が相模女子大学で非常勤講師の関係で、翠葉会館で実施されている一日講習会で気流法を行い、参加者を増やしていくことを検討中。会館事務所には相談済である。

次回のカフェ開催

日時：11月30日（金）10：30～13：30

場所：カフェドボワ 参加費：2,000円（お菓子・ドリンク付）

内容：カラーセラピーで心のバージョンアップ