



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20回 心と身体のサブリ講座 報告
気流法でからだほぐし

日時：2013年1月24日（木）13：30～15：30

会場：相模女子大学翠葉会館3階和室

参加者：5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20回心と身体のサブ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。また、セネガルの雨乞いダンスも教わった。参加者は5名で初参加が2名いた。

会計：収入： 7,500円（参加費@1,500×5名分）

支出：17,100円（会場費2,100円、講師謝礼15,000円）

収支：▲9,600円

その他：移動型コミュニティカフェの最後の講座となった。

講座終了後はカフェに移動し、参加者と講師で親睦を深めた。