

「ココロとカラダをリフレッシュ」開催要項

- 1 趣 旨 勉強や仕事で毎日を忙しくしている成人女性が、活動をとおして心身共にリフレッシュを図る。
- 2 主 催 独立行政法人国立青少年教育振興機構 国立大雪青少年交流の家
- 3 期 日 平成29年10月28日(土)～29日(日)1泊2日
- 4 会 場 国立大雪青少年交流の家
- 5 対 象 成人女性
- 6 定 員 30名程度
- 7 講 師 YOGA&Therapy Shri 清原亜美 氏
- 8 参加費 1,630円(夕食720、朝食410、シーツ代200、保険料300)
- 9 日 程

1日目				13:00	13:30	14:00				17:00	17:20			19:00			21:00
				受付	開会式	自分に合うアロマとキャンドルづくり			ゆーすびあタイム	夕食	キャンドルのタベ	入浴	就寝準備	就寝			
2日目	6:30	7:15	7:30	9:00	11:30		12:00										
	起床身支度	さわやかタイム	朝食(レストラン)	「ヨガ体験」 「中医学からみたココロとカラダの整え方」	閉会式		解散										

10 プログラム内容

自分に合うアロマ探し	女性はホルモンバランスが乱れると体調が悪くなります。アロマには、女性ホルモンと似たような働きがあるといわれています。自分自身の体調を踏まえ、見合ったアロマを探し心身共にリフレッシュを行います。
アロマキャンドルづくり (GummyWax®グミワックス)	安全性の高いミネラルオイルを使用した透明キャンドル用ジェルタイプのワックスです。従来の透明でジェル状のワックスはガラスや容器へ流し込みますが、グミワックスは自立して灯すことができるキャンドルです。
キャンドルのタベ	作ったキャンドルを灯し、心地よい音楽が奏でる雰囲気気分に気持ちを落ち着かせ、仲間との会話を楽しみます。
ヨガ体験 中医学からみたココロとカラダの整え方	旭川市や美瑛町等でヨガのインストラクターとして活躍している清原先生を招き、体験をおし、日頃の疲れをリセットしていきます。また、ヨガ体験後は中医学から見たココロとカラダの整え方についてのお話をいただきます。 講師：YOGA&Therapy Shri 清原亜美 氏

11 持ち物

健康保険証(複写可)、上靴、洗面(歯磨き用コップ含む)・入浴用具、着替え、筆記用具、その他必要と思われる物 ※浴室にシャンプー、石鹸はありません。

12 申込方法・受付期間

10月15日(日)17:00までWEB・郵送・FAX・メールで受け付けます。

13 キャンセル取扱い

10月27日(金)17:00以降のキャンセルについては、傷害保険料及び食事代の一部をご請求させていただきます。予めご了承ください。

14 その他

- (1) 参加に際していただいた個人情報は、「独立行政法人国立青少年教育振興機構が保有する個人情報の適切な管理に関する規程」等に基づき適切に管理し、当事業に関する事務のみに使用し、法令等に定める場合を除いて第三者に開示することはありません。
- (2) 事業実施中に撮影した写真・記入いただいたシート類は、本事業の報告業務や当機構が行う広報業務に使用することがあります。予め御了承ください。

15 申込・問合せ先

〒071-0235 北海道上川郡美瑛町白金温泉 TEL:0166-94-3121 FAX:0166-94-3223

e-mail taisetsu-suishinshitsu@niye.go.jp 担当：幕田、片倉、石川