

○平成29年度教育事業

「ココロとカラダをリフレッシュ」(H29.10.28(土)～29(日))

◆目的 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。



毎日、忙しいからこぎ必要時間。
今日くらい、ココロとカラダをいいいっげい
優しくしてあげてもいいかも。

「ココロとカラダをリフレッシュ」

今回、当施設で毎日を忙しく過ごしている女性の方を対象に事業を開催します。お知り合いの方と一緒にぜひご参加ください。

- 日にち：10/28(土)～29(日) ●対象：成人女性
- 講師：YOGA & Therapy Shri 清原亜美 氏
- 参加費：1630円(夕食、朝食、シーツ代、保険料)
- 内容：アロマを使ったキャンドルづくり、ヨガ体験、中医学からみたココロとカラダの整え方について

※10/15までに、電話・FAX・WEBにてお申し込みください。
※WEBお申込みの方はQRコードを読み込んでください。

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 National Taisei Youth Friendship Center
〒071-0235 北海道旭川市美瑛町白鳥
TEL:0166-94-3127 FAX:0166-94-3223
e-mail: taisetu@nissai.go.jp

◆参加実績(募集30名)

参加：12名

内訳：一般11名、大学生1名

◆プログラム

- (1) 自分に合うアロマとキャンドルづくり・・・(180分)
 - ・アロマの効能や成分について知り、自分自身の体調を踏まえ、見合ったアロマを探した。
 - ・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を使用し、キャンドルづくりを実施。
- (2) キャンドルのタペ・・・(60分)
 - ・作ったキャンドルを灯し、仲間との交流を深めた。
- (3) ヨガ体験・中医学からみたココロとカラダの整え方・・・(150分)

講師：YOGA & Therapy Shri 清原亜美 氏

 - ・旭川市、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、中医学から見たココロとカラダの整え方について、ヨガ体験を行い、心身共にリフレッシュを図った。

◆成果

- ・新たなクラフト材料を使用することや、ヨガインストラクターを講師に招き、今後の当施設受入事業等で活用できる内容となった。
- ・広報の一貫としてコミュニティFMラジオへ出演した。今後、メディアを活用した事業・施設紹介の展開を考えていくことができる機会となった。

◆参加者の声

- 絵を書くことや、創ることが苦手のため不安な気持ちでしたが、最終的には可愛いラッピングまでさせてもらうことができとても楽しく、満足な時間となりました。
- 二日目の活動では、ヨガ体験だけではなく、中医学についてお話しも聞けてよかったです。
- キャンドルづくり、とても楽しかったです。ヨガは前から興味があったので、今回のような企画はとても嬉しかったです。
- 女性心をくすぐる企画や工夫が随所にちりばめられていて、とっても楽しかったです。このような企画はぜひまたやってもらいたいです
- 初参加、とても楽しく有意義に過ごせました。次回も参加したいです。

◆事業運営のツボ・工夫・反省

- メディアを活用した広報の取組は、今後実施する事業や施設紹介をする機会となる。
- 今回、リラクゼーションを図ることを趣旨としていた。そのため、ゆとりある時間設定、暖かい飲み物、音楽等場づくりに工夫を行った。

◆事業運営予算 合計 15,000円
講師謝金1名 15,000円

