

# 「緊張」を手ばなしてみませんか

## ～アレクサンダー・テクニーク体験～



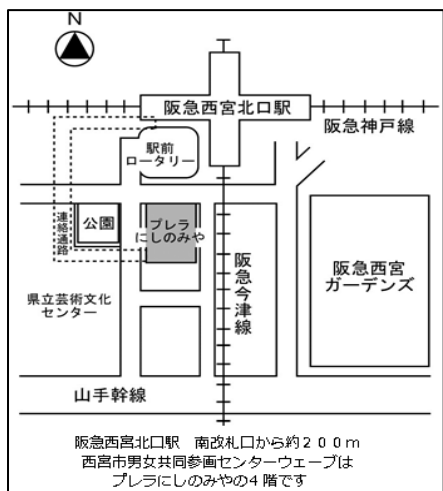
2024年 2月 22日 (木)  
18:30～20:30 <開場 17:30>

- 会場…西宮市男女共同参画センターウェーブ 411学習室
- 参加費…**500円**  
(当日、会場で現金にてお支払いください)
- 対象・定員…働いている女性10人
- 服装…動きやすい服装  
(身体をしめつける服でなければ、着替えなくても大丈夫です)
- 申込方法…**1月29日(月)10時より**  
申込みフォーム ▶▶▶  
電話 または ウェーブ窓口  
(月～土曜 9:00～17:15)  
※定員に満たなければ当日参加も可
- 託児…あり (1歳～就学前の子ども・無料・要申込・先着順)  
※切…2月15日(木)



### お申込み・お問合せ

西宮市男女共同参画センター ウェーブ  
西宮市高松町 4-8 プレラにしのみや4F  
TEL:0798-64-9495



★フェイスブックとX(旧ツイッター)でも情報発信しています。



仕事のいろいろな場面でごちなくなってしまう、そんなことが習慣になっていませんか。その習慣を手ばなす方法「アレクサンダー・テクニーク」を体験してみる講座です。

### ■アレクサンダー・テクニークとは■

アレクサンダー・テクニークは、F.M.アレクサンダー(1869-1955)によって作られました。シェイクスピアの朗唱家として舞台上で声が出なくなった自身の経験から、その時の自分の状態を観察し、声が出なくなる原因が、「声を出そう」と思うだけであたまたま首・からだ全体を押し下げてしまうことに気づきました。あたまが背骨の上で楽に休むことに注意を向けることで、心とからだ全体が自然に調整される力が働いていきます。



### ■講師 森本まり子■

日本アレクサンダー・テクニーク協会会員。韓国舞踊、ヨガ、フェミニストカウンセリングなどを学んだ後、アレクサンダー・アライアンス・ジャパン教師養成コースを卒業。

●ウェーブは「西宮市男女共同参画プラン」の基本理念【誰もが性別にとらわれることなく、互いに尊重し合い、一人ひとりの力を活かすことができる社会の実現】に向けて取り組んでいます。