

女性のための

こころを整えるヒント

ワンコイ・カレツ



生活に「マインドフルネス瞑想」を取り入れてみませんか？

ハワイの伝統的な踊り「フラ」で安らぎを感じてみませんか？

日々の暮らしでは様々な出来事が起こります。細やかな女性のこころは揺れ動き、無意識にズレが生じてしまいがちです。本講座ではこのズレを整え、本来の穏やかな心を取り戻すヒントをご提供します。



<講座内容のご案内>

第1回	マインドフルネス瞑想 初級1	・ヨガと瞑想の違いって何？ ・瞑想中の脳はどう働いている？ ・ストレスと女性ホルモンの関係って？ ・イスを使った瞑想体験で脳疲労の回復と効果を感じます	講師 井上 愛
第2回	マインドフルネス瞑想 初級2	・ありのままに生きるとはどういうこと？ ・物事のとらえ方を考えてみましょう ・瞑想実践にて思考の整理術を伝授します ・ココロおだやかに暮らすヒントをお伝えします	講師 井上 愛
第3回	フラダンス 入門	・フラダンスの楽しさとは？ ・基本的なステップや手の動きを学びます ・簡単な振り付けを学びます ・音楽に合わせて踊ってみましょう	講師 前田 薫

<SYSTEM>

お好きな講座をお申込みください



主 催 兵庫県中央労働センター
対 象 者 女性（未成年者を除く）
日 時 第1回 令和7年11月11日（火）18：30～20：00
第2回 令和7年11月18日（火）18：30～20：00
第3回 令和7年11月25日（火）18：30～20：00
場 所 兵庫県中央労働センター
第1回、第2回 201号室、第3回 大ホール
定 員 各回20名
受 講 料 各回 500円（3回ともお申込みの場合は、1,200円）
お申込み 隣のQRコードからお申込みください。
受付期間 令和7年9月16日から各回開催日4日前まで受け付け
(定員になりしだい受付を終了いたします。)



< 講師 >



井上 愛 (rela-yoga)

解剖学にもとづくカラダのヨガに重きを置いてお伝えする中で、ココロをととのえる瞑想と内観力の大切さを痛感され、瞑想や脳科学、心理学の知見を取り入れココロおだやかに暮らす手法を構築されています。「マインドフルネス講座」「健康ヨガ」「健康椅子ヨガ」「ママとベビーキッズヨガ」を、兵庫大学、兵庫県淡路文化会館、神戸市長田区役所、加古川市男女共同参画センターなどにて開講しています。



前田 薫 (カオル ケアラアヌヘアオプアラニ マエダ)

ハワイのフラに魅せられて、単身ハワイへ。

カヴァイカプオカラニ ヒューエツト氏というハワイの大御所クム・フラ（フラの師匠）に出会い、ハラウスクールで本物のフラを学ばれました。ハワイの文化、フラ伝道の許しを得て1996年春より、地元神戸にてスクールを開校されています。2008年4月に2年半に渡る神聖な修行「ウニキ」を修了し「クム・フラ」に認められました。

留意事項

・受講料のお支払

受講料は、受講日当日に受付にて現金でお支払いただきます。なるべく釣銭のないようにご準備ください。

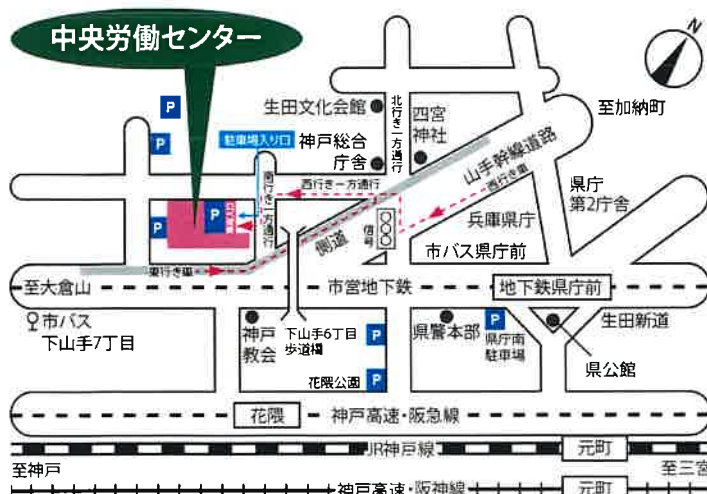
・当日の持参物

筆記用具、タオル、水分、運動しやすい服装（更衣室あり）

滑りにくい靴下（第3回は靴を脱いで実施しますので替えの靴下をご持参ください）

・駐車場

会場の兵庫県中央労働センター地下駐車場（16台）があるほか、周辺にコインパーキングがあります。



お問合せ先

(公財)兵庫県勤労福祉協会
兵庫県中央労働センター

Tel 078-341-2271

〒650-0011

神戸市中央区下山手通6丁目3-28
平日 午前9時から午後5時

電車をご利用の場合

神戸市営地下鉄

「県庁前」駅・西出口より西へ徒歩8分

神戸高速鉄道

「花隈」駅・東口より北へ徒歩10分

JR神戸線

「元町」駅・西口より西北へ徒歩15分

阪神電鉄

「元町」駅・西口より西北へ徒歩15分