

# 舞子公園 秋のウェルビーイング講座

脊椎ストレッチウォーキング ～正しく歩いて健康寿命を延ばしましょう～

開催日時：令和4年10月23日（日）10時～12時

開催場所：舞子海上プロムナード8階 展望ラウンジ・公園内

参加費：300円（プロムナード入館料）

定員：30名（電話申し込み10月16日（日）まで）

対象：20歳以上

講師：亀澤徹郎 氏 前(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部参与 健康運動指導士



- ・服装等：歩きやすい服装・靴、タオル、水分補給用のドリンク及び必要に応じた着替え等をご用意ください。（更衣室はありません）
- ・雨天時：屋外実技は小雨決行。雨天時はプロムナードもしくは地下駐車場で行います。

## 兵庫県立淡路景観園芸学校連携プロジェクト

身近な自然と植物にふれる

## 暮らしの中のセルフ・ヒーリング

開催日時：令和4年10月30日（日）13時～16時（受付12時30分～）

開催場所：舞子海上プロムナード8階 展望ラウンジ・公園内

参加費：2,000円（プロムナード入館料・花アート材料費・イベント保険料含む）

定員：20名（電話もしくはWEB申し込み10月20日（木）まで）

対象：20歳～60歳（ストレス測定用リストバンド型測定器装着、  
個人情報保護の上でのデータ利用に同意できる方）

講師：山口京子 氏 他3名（兵庫県知事認定園芸療法士）

内容：ストレスマネジメントについての講義や風光明媚な松林、海を臨む景観のもとで  
心と身体を整えるマインドフルネス、花を使ったアート（花マンダラ）づくり



## 「こころとカラダの免疫カアップ」～今日から簡単にできること～

開催日時：令和4年11月3日（木・祝）10時30分～12時

開催場所：舞子海上プロムナード8階 展望ラウンジ

参加費：300円（プロムナード入館料）

定員：30名（電話申し込み10月20日（木）まで）

対象：20歳以上

講師：天井 紀代美 氏

- ・むくみ専門・ヨガ教室フルージュオーナー
- ・日本ヨガ普及協会ヨガインストラクター
- ・神戸市看護大学特別講師
- ・正看護師

主催及び申込先：（公財）兵庫県園芸・公園協会 舞子公園管理事務所

TEL：078-785-5090 FAX：078-785-5109

定員になり次第〆切ります