

「心と体の関係」

～差別で萎縮した心と体を取り戻す～



トータルフィットネスコーディネーター

中尾和子

特定非営利活動法人十人十色理事長

岸本美鈴



息苦しい思いをしてきた人

辛い思いをしてきた人

頑張った人

身体がこわばっていませんか？

呼吸がちゃんとできていますか？

身体の事ならこの人にお任せ！

中尾和子さんに自分の身体のほぐし方を学んでみよう。

身体にプッシュして差別、人権問題を考える。

内容

・トークセッション

(テーマ「みんなちがってみんないい」)

・実践講座

(体のしくみについて体験的に学ぶ)

日時：平成29年10月15日(日)

午後1時～3時

会場：鳥取県立人権ひろば21「ふらっと」

鳥取市扇町21番地

☎0857-27-2010

要申し込み(定員30人程度)

*下記の申し込み先にご連絡ください。

備考：当日は動きやすい服装で水分補給用の

飲み物をご持参ください。



*駐車場の数が限られておりますので乗り合わせて頂くか公共交通機関をご利用ください。

申し込み先：☎0858-87-3770 (十人十色)

主催：特定非営利活動法人十人十色、公益社団法人鳥取県人権文化センター