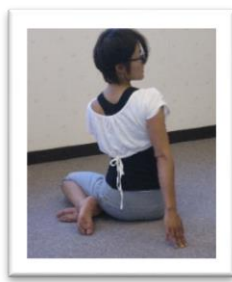


# カゴサポニュース！！

毎週セミナー開催していますよ♪

11月20日（金）鴨池公民館にてセルフケア～ヨガ～のセミナーを開催しました。  
 3名の方に参加頂きました。鴨池は市営プールや、科学館、図書館、生涯学習施設が  
 まとまっており、環境の良い所です。  
 今回はそら先生（素敵なお名前ですよ）のご指導を頂きました。  
 パレエ・ダンスをされていて、しなやかな身体と姿勢の美しさには惚れ惚れとします。  
 講座は基本の呼吸法から始まりました。体の活力・情緒の安定・明晰な精神を生むそら  
 です。続いてヨガのポーズに入りました。三角のポーズ、太陽礼拝、犬のポーズなど  
 様々です。先生から1人1人へのサポートもありました。サポステスタッフはアシスタ  
 ント？として入りましたが、ポーズのたびに身体がバキバキ！！ポーズを維持するのは  
 つらい！日頃の運動不足を痛感しましたが、終了後は身体と気持ちが軽くなり、その  
 効果に驚きました。  
 受講者の方からは好評をいただきました。  
 ★「体を動かすのは健康にいいと再確認。気分転換にもなり良かった。」  
 ★「姿勢を良くすることを忘れていたので、ヨガのポーズで思い出せてよかった。」  
 ★「普段動かさない筋肉が動かして良かった。」  
 これからも、身体をリラックスさせ、また活性化させる呼吸法やヨガを  
 実践してみてくださいね。皆様ご参加ありがとうございました！そして町田そら先生も  
 貴重なお時間ありがとうございました！



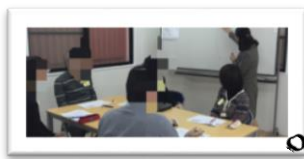
ポーズが  
きまって  
素敵です！



開催場所の  
鴨池公民館！



将来がぁ...



みんなで話を  
したよ！



11月27日（金）はサポステにて「モチベーションアップ」セミナーを開催しました。  
 5名の方が参加されました。ありがとうございました。  
 講師はキャリアコンサルタント・プロフェッショナルコーチ等様々な方面でご活躍の  
 立元 昭子先生が担当されました。

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 1. モチベーションって何？       | 2. 自分なりのモチベーションを上げる方法 |
| 3. モチベーションを上げる言葉の使い方 | 4. 「目標の先の将来」を描こう      |

以上の内容ですが、グループでディスカッション・色とりどりのペンで将来の目標を描く  
 など、充実したセミナーとなり、2時間があっという間でした。  
 皆さんの感想をご紹介します。

★「働く目的や生きがいについて話すことで、自分がどう考えているかわかった。」  
 ★「普段悩んでいるテーマだった。そういう考え方もあると知れてよかった。」  
 ★「ディスカッションで様々な意見を出し合ったことでいろいろなことに気付いた。」  
 本音が話しやすい雰囲気、皆さんの満足度の高いセミナーで、モチベーション＝動機付  
 けの大切さを実感できたのではないのでしょうか？立元先生、貴重な講座ありがとうございました！

