

事業名 **魅力アップ講座**

趣 旨 心と体の健康づくりと自己の可能性・能力を引き出し、自分自身の魅力の再発見と向上を目的とする。

実施主体 燕市中央公民館

参加対象 市民及び市内在勤の方

参加者数 25名

回 数 3回 日 数 3日 時 間 6時間

場 所 燕市中央公民館

内 容

回	期日・時間	テーマ	講師
1	12月5日 水曜日 午前10時～12時	「なりたい私になる NLP コーチング」	水科江利子 (GARAGE—1 主宰)
	内容・方法	NLP心理学を活かし「ありのままの自分の在り方」を体験していくコーチング。	
2	12月12日 水曜日 午前10時～12時	テーマ 「骨盤ビューティー」	水科江利子 (GARAGE—1 主宰)
	内容・方法	身体の歪みを直す方法を体験	
3	12月19日 水曜日 午前10時～12時	テーマ 「姿勢とウォーキング」	水科江利子 (GARAGE—1 主宰)
	内容・方法	クセを自覚し正しい姿勢を身につける。身体のバランス、足の運びなどを意識し好印象の自分をイメージさせて歩く方法を体験。	

受講料 : 1,000円

- 成 果
- ・ 参加者は自己の魅力の再発見に意欲的な方ばかりで好評を得た。
 - ・ 保育ルームを開設したことで子育て中の方も参加しやすかった。
 - ・ もっと回数を増やしてほしいと、うれしい意見が得られた。
 - ・ 市のホームページからも申込みできるようにしたら6件の申込があった。

- 課 題
- ・ 平日の午前中の開催としたが、土曜日や夜間が受講しやすいとの意見もあった。

問合せ先 燕市教育委員会 社会教育課 TEL0256-63-7001/FAX0256-63-7003