

## 自分磨き講座

女性限定で実施した、自分磨き講座についてご報告します。

|       |   |
|-------|---|
| 日 時   | ①令和元年9月7日(土) 午後6時30分～8時30分<br>②令和元年10月5日(土) 午後6時30分～7時30分<br>③令和元年11月9日(土) 午前10時～11時30分<br>④令和元年12月7日(土) 午前10時～11時30分 |
| 場 所   | ①②境公民館 和室研修室、③烏山南公民館 202会議室、<br>④境公民館 大会議室  |
| 講 師   | ①②セラピスト 大野 薫 氏、<br>③④骨格診断アナリスト 大橋 尚子 氏  |
| 参 加 者 | ①11名、②9名、③9名、④4名  |
| 費 用   | ①②材料費350円、③④無料  |

毎日仕事に家事に育児にと、女性はいつも忙しいです。忙しいと、自分のことは後回しになりがちですが、たまには自分のために時間を使ってもらうために、昨年好評だった「セルフケア教室」と、自分の骨格タイプに合わせたおしやれを学ぶ講座を組み合わせ実施しました。

### 【講座の内容】

第1回と第2回は、セラピストの大野薫さんを講師に迎え、むくみが気になる足のマッサージや、顔周りのリンパマッサージを行いました。

はじめに、自分好みの香りを選んで、マッサージに使用するアロマオイルを作りました。マッサージが始まる前から素敵な香りが広がり、皆さんリラックスしながらマッサージをすることができました。

大野さんに用意していただいたお茶を飲みながら、「マッサージ後は水分をとることで、より効果が期待できますよ。」とアドバイスをいただきました。



第3回と第4回は、骨格診断アナリストの大橋尚子さんの指導で、骨格タイプに合わせたおしゃれについて学びました。

まずは、チェックシートをつけながら、「ストレートタイプ」「ウェーブタイプ」「ナチュラルタイプ」の3つのタイプから、自分の骨格タイプを診断しました。それぞれの骨格タイプ



について「コーディネイトのポイント」をはじめ、どんな服装が似合うのか、避けた方がよいファッション等を細かく解説いただきました。



また、参加者の着てきた服をもとに、着方を少し変えるだけですっきりとした印象に見えたり、講師の大橋さんが持参したコートを参加者に何着か着てもらって見比べることで、具体的にどのような服装が似合うのかを実感できたと思います。

自分の骨格タイプから、似合うファッションの素材や形を知ることができ、参加者からは「今までよりファッションを楽しむことができそう」と言った感想をいただきました。

### 【まとめ】

今回は女性限定の講座だったので、講師への質問や参加者同士の会話も弾み、とても和やかな雰囲気で開催することができました。「1回目の講座終了後もマッサージを継続している」との声もあり、講座で学んだことを忘れずに、これからも素敵な女性を目指しましょう。