



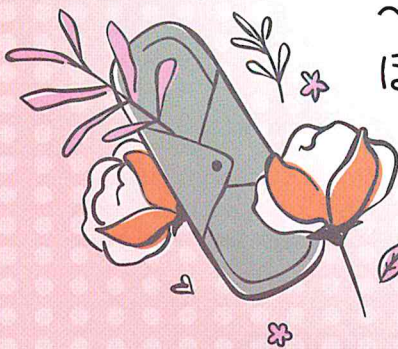
～女性がもっと輝くとっとりへ～

講演会・ワークショップ全て

参加無料

キラリ★ さきがけ塾

～大切な私の体の声を聴く
ほっこりあったかい2日間～



12.4 (日)

講演会 (90分)

講師
三輪 よし子

定員
30名

10:30-12:30

～骨盤を整え、女性の魅力を
ますます輝かせていきましょう～
講演後アフタートーク会あり

午前



ワークショップ (要予約)

- ★布ナプキン作り(講師：近藤 樹里)
- ★セルフリフレクソロジー(講師：izumi)
- ★ヨガ(講師：ニシダ マイ/サノマミ)

1.22 (日)

講演会 (90分)

講師
乾 康彦

定員
30名

10:30-12:30

「生理痛はないのが当たり前、
更年期は楽しいのが当たり前」
講演後アフタートーク会あり

午前



ワークショップ (要予約)

- ★薬膳スープ(講師：乾 康彦)
- ★米糠&玄米カイロ作り(講師：小松 真苗)
- ★セルフリフレクソロジー(講師：izumi)
- ★ヨガ(講師：ニシダ マイ/サノマミ)

会場 丸由百貨店

(5F 男女共同参画センター 輝なんせ鳥取研修室)

お問合せ 090-6405-8672 (石原)

鳥取市女性応援つながりサポート事業
〈主催〉

鳥取の女性を応援する実行委員会
(キラリ☆さきがけ塾)

※開催の状況により、やむ終えず内容を中止または変更する場合があります。※

ワークショップ
講演会の詳細
裏面へ

第1回目 (12/4)

午前
特別講演

10:30-12:00 特別講演
12:00-12:30 アフタートーク会

〈～骨盤を整え、女性の魅力を
ますます輝かせていきましょう～〉



女性の身体は生理を通して、毎月生まれ変わる
って、知っていますか。
今、あなたは生理を楽しんでいますか？生理前
のイライラ、頭痛や胸の張り、生理痛などの
トラブルがある時はそれらは身体があなたにメッ
セージをくれています。

あなたこそ、あなた自身の名医。古より伝わる
日本人女性の身体が持つ叡智を知り、簡単なお
手入れをすることで身体は喜び、毎日気持ちよ
く過ごせる身体に変化していくことでしょう。

講師：三輪 よし子

兵庫県相生市にて「らふうら」主宰
女性の持つ本来の力を引き出し、いきいきと生きるためのサポートをしています。
ビジョンヨガ/マタニティヨガインストラクター
女性のかたがた講座講師/二宮整体（野口整体）修師

大切な私の体♡
その声を聞いて
みませんか？

午後
ワーク
ショップ

13:30-16:00
各ワークショップは、
※事前予約必須です。※



★布ナフキン作り (13:30-15:30) 定員5名

草木染めをしたほんわかあったかネル生地を生理の時に
使える布ナフキンを手縫いでちくちく作ります。
月経の話から始まり、あんな話からこんな話まで！?
のんびりゆったりお話ししながら縫いましょう。
草木染めをした布ナフキンや肌着など女性を温め
る商品を製作販売。またミディアムプリントの
という種物の色や形をそのまま布に移す草木染め技法
を教えるスクールも開催。



ご予約
ede.jamint@gmail.com



★自分でできるリフレクソロジー (14:00-15:30)

リフレクソロジー izumi 定員6名
講師：izumi
女性の不調の改善に役立つ、足裏健康法です。
痛みはなく足裏にある反射区を気持ちよく刺激
しながら、リラクゼーション&リフレッシュしましょう。izumi.hand0184@gmail.com



★陰ヨガ (13:30-14:30)

ヨガマイマイ
講師：ニシダ マイ
女性のための陰ヨガ（温活編）
スクワットなど下半身の筋肉を
使うポーズで体を温め、巡りを
よくするクラスです。



★ハタヨガ (15:00-16:00)

～カウムディ～
講師：サノ マミ
女性のためのハタヨガの
骨盤周りを意識した動きを通
して体を内側から温めて活性
化していくクラスです。



ご予約
LINE公式アカウント 定員6名



ご予約
LINE公式アカウント 定員6名

第2回目 (1/22)

午前
特別講演

10:30-12:00 特別講演
12:00-12:30 アフタートーク会

〈生理痛はないのが当たり前、
更年期は楽しいのが当たり前〉



中医学では「女性の本は血」「男性の本は精」
と考えます。
ホルモンバランスの乱れなどによって引き起
こされる、生理不順、不妊症、冷え、めまい、イ
ライラ、ホットフラッシュなどの身体からのサイ
ン。女性にとってつらい様々な症状の原因の
大半は「血」の不足と考えています。血液血流
について中医学の視点からお伝えします。

講師：乾 康彦

株式会社 イヌイ3代目を継承代表取締役社長
国際中医専門員(旧国際中医師)/日本中医薬研究会会長
米国代替医療のアンダーワイル博士「癒す心、治る力」に巡り合い、「自然治癒力の目覚め」
の大切さに気づき、漢方の道を習得。コーポレートポリシーは、「治療よりも予防、予防よりも
養生」現在、国際中医薬膳師・薬膳茶師対応講座を開催中。

キラリ★まきがけ塾

「女性がもっと輝くとっとりへ！」

鳥取の女性たち1人1人が、ワクワクする生き方、暮らし方を
して、自分も周りも喜び幸せになる事を願い活動しています。

知ること、体験することを通して、交流しましょう。

きっとあなたがもっと輝くヒントが見つかります！

実行委員長 石原泉美

午後
ワーク
ショップ

13:30-16:00
各ワークショップは、
※事前予約必須です。※



★カイロ作り (13:30-15:30) 定員6名

電子レンジはあまり好きではないけど、愛の波動を
送れば、電子レンジで温めたいものも、身体に良い状
態になる！簡単に温められて、幸せな温感を届け
られるぬかぶくろ。ごころもからだもほっこり♪



鍼灸 水花月～mikatsuki～
講師：小松 真苗

西洋医学を学ぶ中、仙人鍼灸師に出逢う。
東洋医学・東洋思想に惹かれ、鍼灸を学ぶ。
修行の時を経て、今、鳥取で鍼灸治療院開業中。



ご予約
LINE公式
アカウント



★薬膳スープ作り (13:30-15:00) 定員8名

～女性の心も体もあたたためて、血(けつ)が巡る薬膳～
女性のカラダの養生として、「血」を補う手軽な食事
として取り入れやすい、薬膳スープ。
中医学では、食医と言って食事も養生にはとても大切
と考えます。
冬の養生としてもオススメです。



講師：乾 康彦

ご予約
イヌイ薬局
(0857-53-5805)



★自分でできるリフレクソロジー (14:00-15:30) 定員6名

講師：izumi (ご予約は上記のメールアドレスへ)
中医学では、「女性は血をもって為す」と言われ、「血」が大切とされています。
足裏リフレクソロジーで血流を良くして、健やかな毎日を過ごしましょう。



※ご予約上記の
QRコードへ

★ハタヨガ (13:30-14:30)

講師：サノ マミ
女性のためのハタヨガの
元気が卵子を生み出すための
骨盤周りに働きかける
ヨガを行なうクラスです。



※ご予約上記の
QRコードへ

★陰ヨガ (15:00-16:00)

講師：ニシダ マイ
女性のための陰ヨガ(経絡編)
中医学において婦人科系のトラブル
に良いとされる経絡に焦点を当てた
クラスです。

おねがい

マスクの着用、
ソーシャルディスタンスのご協力を
よろしくお願いいたします★

