

キラリ★さきがけ塾

女性がもっと輝くとっとりへ！

鳥取の女性たちひとりひとりが、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ことを願い活動しています。知ることで、体験することを通して、交流しましょう。きっとあなたももっと輝くヒントが見つかります！ 実行委員長 石原 泉美

※ワークショップのご予約・お問い合わせは、電話またはQRコードよりそれぞれの講座に直接ご連絡ください。

2023
12/2
土

講演会 10:30-12:00 **申込不要・参加無料** / 講演後にアフタートーク会あり

がんを経験しても自分らしく生きる 安心の暮らしを支えるアロマケア

がん治療による困り事は様々。脱毛、しびれ、傷跡、リンパ浮腫など。からだやこころのつらさを我慢せず、自分らしい生活のために何が出来るか。安心の日々へのコツを学ぶ。

講師 がん経験者のアロマサロン
看護師アロマセラピスト
宇田川 美嘉

【プロフィール】北栄町出身。岡山県の看護大学卒業後、岡山の大学病院で10年間看護師として勤務。勤務中にがん患者さんの一助にと、アロマセラピストとリンパ浮腫療法士の資格を取得。活動の場を求めて鳥取市へ移住。野の花診療所でのリンパ浮腫外来と、訪問看護ステーションナーサーでのリンパ浮腫ケアを継続しながら、がん経験者のケアに特化したアロマサロンmellowを主宰。【mellowホームページ】<https://www.mellow-ar.com>



ワークショップ 13:00-16:00



みんなで作ってあったまる酒粕教室
「簡単豆乳クリームシチュー」

講師 日と月と akiko
酒粕「無垢」と豆乳で作る、クリームシチュー。日々の食卓に、気軽に発酵食を取り入れてみませんか？

13:00-15:00
要予約
定員9名
ご予約:Instagram



パステル和(なごみ)アート

講師 あゆみく
粉状に削ったパステルを使い、くるくると指で描くアート。パステルの柔らかな感触や色合いに、心が優しく癒やされていきます。

13:00-16:00
事前予約
不要
Instagram



オーガニックコットンで作る
からだに優しい布ナプキン作り

講師 地球と繋がる草木染め Ede
草木染めをしたほんわかあったかネル生地で、生理のことやアレコレお話ししながら手縫いでチクチク作ります。

13:00-15:00
要予約
定員6名
ご予約:Instagram



笑顔で繋がる♡幸せ運ぶ「顔ヨガ」

講師 Ojas Yoga (オージャスヨガ)
マスク生活でゆるんだお顔の筋肉を鍛えて緩めて、むくみやタルミ改善、リフトアップを目指します。素敵な笑顔で幸せの輪を広げていきましょう！【持ち物:顔全体が映る手鏡】

13:30-14:30
要予約
定員6名
ご予約:公式LINE



心と体が繋がる陰ヨガ

講師 ヨガマイマイ
一つ一つのポーズを内観しながら行うことで、心と体が繋がって大きな癒しが生れます。ヨガが初めての方でも気軽に参加いただけます。【持ち物:ヨガマット、飲み物】
※マットのレンタルあり

14:30-15:30
要予約
定員10名
ご予約:Gmail



ペーパーアートのクリスマス飾り

講師 art.kura
紙を使って花などを手作ります。今回は、ポインセチアを作り、葉っぱなどのパーツをお好みに貼って、クリスマスの飾り作りを楽しんでください。

13:00-16:00
事前予約
不要
Instagram

2024
1/8
月祝

講演会 10:30-12:00 **申込不要・参加無料** / 講演後にアフタートーク会あり

助産師と話そう・女性のからだとホルモンの話

月経は女性が健やかで、美しく過ごすために無くてはならないもの。月経にまつわる体の不調をただ我慢するだけでなく、ライフステージに合わせて、上手に付き合っていくませんか？女性の一生に寄り添う専門家として、自身のからだと向き合うきっかけを提供できればと考えています。

講師 助産師
長治 香代子

【プロフィール】*産後ケア やわらかい風勤務(助産師)*「とっとり妊娠SOS」相談員*ニューボーンフォトアシスタント・地域食堂「にじいろcafe」等の活動を通じ、子育て中のお母さんたちのちょっとした相談にも、日々奮闘中。【やわらかい風ホームページ】<https://yawakaze.org/>



ワークショップ 13:00-16:00



体温めて巡る冬の養生菜膳料理
メニューは当日のお楽しみ!!

講師 イマイ薬局 中医学膳漢方研究所
中医学では食医と言って食事や養生にはとても大切と考えています。 ※電話でのご予約も承ります:0120-37-7693

13:00-15:00
要予約
定員9名
ご予約:Gmail



心と体が繋がる陰ヨガ

講師 ヨガマイマイ
スクワットなど巡りをよくし体を温めてくれるポーズを中心にいきます。体が温まると心も軽く感じられます。【持ち物:ヨガマット、飲み物】※マットのレンタルあり

13:00-14:00
要予約
定員10名
ご予約:Gmail



大人のための絵本の時間(こどももいっしょ)

講師 青い舎*コットンまき
絵本をひらけば、どんな世界へもひとつ飛び。日常のマルチタスクから離れて、いつもと違う時間を絵本とともに楽しませんか?あなたの「推し本」も、ぜひお持ちください☆

13:00-14:30
要予約
定員5名
ご予約:公式LINE



①ワイヤーのブーケ ②目の錯覚が面白い?!ビー玉付きくるくるワイヤーアート

講師 Birth
ワイヤーは手で曲がる柔らかい素材で、巻きつけるだけの簡単な方法もあるので、お子様~大人の方でも楽しんでいただけます。

13:00-16:00
事前予約
不要
Instagram



東洋医学のお話とぬかカイロ作り

講師 鍼灸水花月 mikazuki 小松真苗
愛の波動を送れば、電子レンジで温めたものも、身体に良い状態になる!簡単に温められて、幸せな温感を届けてくれるぬかぶくろ。こころもからだもほっこり♪

13:00-15:00
要予約
定員8名
ご予約:公式LINE



フラワーミニリース作り

講師 ateliercafé M (アトリエカフェエム)
手のひらサイズのリース台に好きなドライフラワーのお花や木の葉をのせて自由にアレンジを...仕上げはリボンで更に可愛く仕上げます🎀

13:00-16:00
事前予約
不要
Instagram



やわ風相談室

講師 助産師 長治香代子
女性の身体と子育てでの相談を個別にご相談できます。お気軽にお立ち寄りください。

13:30-16:00
事前予約
不要
ホームページ