



令和3年度

# 女性のための こころ&からだセミナー



## 第1回

10月30日(土) 13:30~15:30

受講料  
500円

### フランス発 自分でできるペリネケア ~女性の美と健康を支えるガスケアアプローチ~

ガスケ女医によって確立された、「正しい姿勢やからだの動き」と「正しい呼吸」でペリネ(骨盤底筋群)に働きかける『ガスケアアプローチ』は、ペリネケアの先進国フランスで実践されています。

あらためて知っておきたいペリネの知識とともに、尿漏れ防止や腰痛、便秘の解消、スタイルアップなど女性に嬉しい効果が期待できるエクササイズを体験します。



水谷 芳江さん



太田垣 美保さん

フランスガスケアアプローチ協会公認指導者・助産師

※講師はオンラインで登壇

## 第2回

12月12日(日) 13:30~15:00

受講料  
500円



### メダリストに学ぶ ストレスを味方に

~自分を助ける 知って使えるコーピング~

「コーピング=ストレス対処行動」とは、ストレスを味方にするスキル。

そもそもストレスとは何かを知り、自分に合った対処法を見つけ、人生をより豊かにしましょう。

#### 【講師プロフィール】

1988年ソウル五輪シンクロナイズド・スイミングのデュエットで銅メダルを獲得。引退後10年間にわたり日・米・仏のシンクロ代表チームコーチを歴任。

1991年渡米、米大学大学院にて修士修了(専門はスポーツ心理学)。2001年帰国。日本スポーツ心理学会認定メンタルトレーニング上級指導士として、プロスポーツ選手や日本代表選手等トップアスリートから経営者・医師・研究者などに心理コンサルティングを行い、心理学をベースにした企業研修や講演を行う。

2017年、国際オリンピック委員会(IOC)マーケティング委員に就任。スポーツ庁スポーツ審議会委員も務める。また、報道番組でレギュラーコメンテーターを多数務めている。フランス人の夫と一男一女の母。



田中ウルヴェ京さん

五輪メダリスト

メンタルトレーニング指導士  
IOCマーケティング委員

※講師はオンラインで登壇

主催

公益財団法人富山県女性財団・富山県

対象／県内在住の女性 各回30名程度  
会場／富山県民共生センター「サンフォルテ」

## 申込方法（申込先着順）

### メールフォームからの応募方法

サンフォルテホームページの「講座・催し」のコーナーをご利用ください。  
整理券返信のため、必ずメールアドレスを入力ください。



### FAX・往復はがきでの応募方法

希望する回を記入してください。  
複数の回を一括してお申し込みいただけます。

「第〇回こころ&からだセミナー」と明記の上、次の事項をご記入ください。

- ①氏名（ふりがな）、②〒・住所 ③電話番号
- ④FAX番号（整理券返信のため、FAXでお申し込みの方は必ず記入ください）
- ⑤年代
- ⑥一時保育希望の場合は、お子さんの名前（ふりがな）、年齢（○歳△か月）  
※対象年齢 5か月～就学前（300円、定員あり）  
保育申込締切 各回の2週間前まで（厳守）  
開催日が富山県のロードマップの「ステージ3」に該当している場合は一時保育を中止します。

ご提供いただいた個人情報は、当センターの事業運営の目的以外には利用いたしません。

## ☆新型コロナウイルス感染対策について、ご理解とご協力をお願いいたします。

### 【参加される皆様へ】

- ・咳、発熱等、体調のすぐれない方は、参加をご遠慮ください。
- ・マスクの着用をお願いいたします。
- ・受付時に手のアルコール消毒、又は手洗いをお願いいたします。

### 【安心してご参加いただくために】

- ・セミナーの開催前後に、会場のドアノブ、机、椅子などの消毒を行います。
- ・セミナー中は定期的に部屋の換気を行います。
- ・会場では十分な間隔を保って参加者の席の配置を行います。

### 新型コロナウイルス感染症に伴う変更の可能性について

新型コロナウイルス感染拡大防止と参加者の安全確保のため、  
やむを得ず事業・講座を変更、あるいは中止する場合があります。  
あらかじめご了承ください。  
なお、最新情報は、サンフォルテホームページ上でお知らせします。

### お申込み・問い合わせ

富山県民共生センター「サンフォルテ」指定管理者  
サンフォルテJ.O.Iグループ

## 公益財団法人 富山県女性財団

〒930-0805 富山市湊入船町6-7 サンフォルテ内

☎ 076-432-4500 FAX 076-432-5525

<http://www.sunforte.or.jp>

### 交通アクセス



富山駅北口から徒歩約10分