

女性がもっと輝くとっとりへ

キラリ★ さきがけ塾

ココロとカラダ
人と人がつながる2日間

参加
無料

講演会・ワークショップ全て

しあわせ

キュッと
キュッと

キュッと

ふんわり

あったか

2023

12/2土

2024

1/8月祝

講演会 10:30-12:00

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

午前

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

講演後にアフタートーク会あり



ワークショップ

13:00-16:00

午後



くわしくは裏面をご覧ください

講演会 10:30-12:00

助産師と話そう
女性のからだとホルモンの話

午前

講師

助産師

長治 香代子

講演後にアフタートーク会あり



ワークショップ

13:00-16:00

午後



くわしくは裏面をご覧ください

会場：パレットとっとり市民交流ホール（鳥取市弥生町 323-1）

近隣の有料Pをご利用ください。本通りパーキングをご利用の方に割引駐車券を販売しております。

お問い合わせ：090-6405-8672（石原）

キラリ☆さきがけ塾facebook

主催：鳥取市女性応援つながりサポート事業・鳥取の女性を応援する実行委員会（キラリ★さきがけ塾/カットスペースオアシス・ニシダマイ・大島いずみ・和みサロンことこのわ・~カウムディ~・鐘築香織・リフレクソロジー izumi）



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

※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できるか。安心の日々へのコツを学ぶ。

がん経験者のアロマサロン
看護師アロマセラピスト
講師 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ズく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 あゆみらく

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じます。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

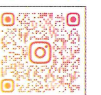


ペーパーアートのクリスマス飾り

講師 art.kura

紙を使って花などを手作りします。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、自身のからだに向き合うきっかけを提供できればと考えています。

助産師
講師 **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薬膳料理
メニューは当日のお楽しみ!!

講師 イマイ薬局 中医学薬膳漢方研究所

中医学では食医と言って食事養生はとっ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行います。体が温まるこ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、どんな世界へもひょっと飛び。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

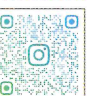


①ワイヤーのブーケ ②目の錯覚が面白い?! ピー玉付きくるくるワイヤーアート

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~大人の方まで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

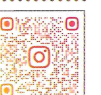


フラワーミニリース作り

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