

## 令和2年度運動広場使用登録申請のご案内

次の施設のご利用には**年度ごとに**登録申請が必要です。

### ●運動広場(施設)

- ・東グランド(軟式野球)
- ・三福サッカー場
- ・古台ソフトボール場
- ・村民庭球場(クレー、ハード各2面)
- ・大宝サッカー場(小学生用)

### ●利用時間 午前9時～午後9時

(ただし、三福サッカー場、古台ソフトボール場、大宝サッカー場は日没まで)

### ●対 象 在住・在勤の方

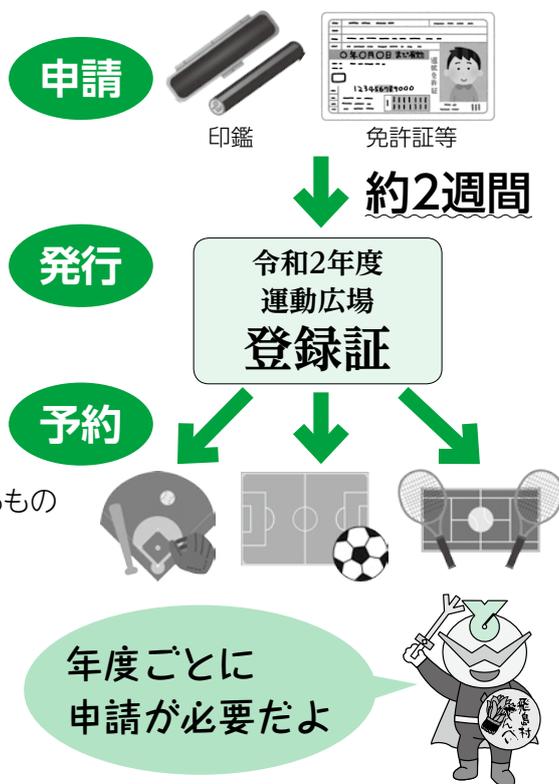
(注)登録申請時に、**印鑑と免許証等**または勤務先を証明できるもの(※在勤証明書等)をお持ちください。

### ●申請受付開始 3月1日(日)(新規団体も随時受付)

### ●受付場所 中央公民館窓口

(注)受付後、登録証発行まで約**2週間**かかります。

### ●問合せ先 中央公民館内生涯教育課



### 令和元年度男女共同参画サテライトセミナー

## 「一生太らないための食欲鎮静術」 ～生涯を通じて健康であるために～

男女共同参画の意識づくりのため、(公財)あいち男女共同参画財団と共催で男女共同参画サテライトセミナーを開催します。今年度のテーマは、「一生太らないための食欲鎮静術」です。

男女がともに健康であるためには日頃からの健康づくりが重要です。今回は食欲コントロールについて学びます。人はなぜ太るのでしょうか。食べたいものを我慢したり、つらい運動をしたりしなくても健康的に一生太らない体を作る食欲鎮静術や究極の食欲コントロールを伝授していただきます。

食欲をコントロールする簡単な食事瞑想の体験も行います。

#### ①塩を使ったワーク

味覚を塩と比較して確認してみましょう。

#### ②胃の底ワーク

食欲を落ち着かせるためには胃の感覚をクリアにすることが必要です。そのファーストステップとして生姜湯で自分の胃の底の感覚を観察してみましょう。

●日 時 3月15日(日) 午後2時～3時30分(予定)

●場 所 中央公民館 3階 視聴覚室

●講 師 プロボディデザイナー 松尾 伊津香 さん

●参加費 無料

●定 員 40名

●申込方法・申込期限

3月13日(金)までに総務部企画課までお申込みください。電話、FAX、メールでも結構です。

●共 催

(公財)あいち男女共同参画財団

●問合せ先 総務部企画課



#### プロフィール

ダイエットのプロとして働きながらも、「制限」「我慢」を強いられるダイエットルールに振り回され、過食に苦しむ。同時に、食欲は抑制するものではなく鎮静するものだという考えから、食欲と食べ方の研究を続け、自身のオリジナルメソッドとして「食事瞑想」を確立。全米ヨガアライアンスRYT200取得。日本ヨーガ瞑想協会登録講師。アナトミック骨盤ヨガ指導講師。ミスター&ミス・モデルジャパン2016日本大会(ミス・モデルジャパン ガールズ部門)第3位。著書に『一生太らない魔法の食欲鎮静術～食事瞑想のスズメ～』、『超「姿勢」力』がある。