



## リラクゼーションルーム たかちゃんの 和みのヨーガ

頑張らない 張り切らない 比べない  
かんたんなことを 楽しみながら 続けることで  
健康で より美しく より自由になれる  
(一般社団法人 和みのヨーガ研究所 HPより)

和みのヨーガは、日本人の智恵を集めた『心身予防自然治癒整体法』のことです。難しいポーズも姿勢もありません。身体の緊張を簡単な手当てでゆるめることで心をゆるめ、同時に、自分が持っている自然治癒力を高めていきます。身体の違和感が自然となくなっていく和みのヨーガ。日々のメンテナンスに是非ご体験ください。

ホスト：高橋美智代さん(和みのヨーガ インストラクター)  
場所：博士の家(岡山市北区広瀬町2-11)  
開催日：第3日曜日 14:00～15:30  
※6月は第2日曜の13日となります。  
参加費：おひとり 1,000円  
定員：5人まで  
持ち物：飲み物・タオル  
※2021年度も、オンラインでも開催中。ご自宅にいながら、リラックスできます  
※出張開催も可能です。ご相談ください。



## 助産師もっこさんの こそだてサロン

長年、あかちゃんや子どもたちやその家族に寄り添ってきたもっこさん。妊娠・出産にまつわることはもちろん、子どもたちの健やかな発達を支える頼もしい助産師さんです。  
妊娠・出産・子育て…なんでも聞いて、ほっと安心な時間を過ごしましょう♪

ホスト：塩津朋子さん(グローバルアップルームばる主宰)  
場所：博士の家(岡山市北区広瀬町2-11)  
参加費：おひとり 500円  
オープン日：毎月第2金曜日 10～12時  
※2021年度も、オンラインでも参加可能。

✿✿出張助産院 グローバルアップルームばる✿✿  
もっこさんによる 子どもの発達の個別相談や  
おっぱいマッサージ等の特別な時間。予約制。  
場所は、ご自宅でも、博士の家等でも可能。  
費用：初回 90分 5,000円。  
2回目以降 45分 3,000円。おっぱいマッサージ  
は+1,000円。(交通費も頂戴します！)  
お申込み：080-3876-0556 (塩津)



## ここうといのちの勉強会

「性」とは、いのちのこと  
「性」とは、こころが生きること  
「性」とは、コミュニケーションのこと

性教育の出前講座を始めて早15年。あちこちで出会う先生から、「こんな時、どうしたらいいですか?」「この子にどうすれば?」「困ってるんです!」などと声を掛けられることも。

みなさんがどうしていいかわからないと困っていることはよく似ていて、その根っこは基本的に同じ。共に事例を持ちより、想いを語り合い、前に進んでいきましょう！守秘義務を大切にしながら、本音で語り合う勉強会。多くの方のご参加お待ちしています。

ホスト：山下明美さん(性の健康教育ファシリテーター/上級思春期相談士/教育カウンセラー等)

場所：博士の家(岡山市北区広瀬町2-11)  
参加費：おひとり 1,000円

対象：各種学校園教諭・保育士・施設職員・支援員等 現場を持っている専門職の方はもちろん、興味を持っていらっしゃる方すべて。

定員：8人まで・要予約。オンライン可能。  
持ち物：聴きたいこと・学びたいこと・話したいこと…あれこれ。

開催日：偶数月第2土曜日 10～12時  
※性の健康教育等の講座も出張開催可能です。

# CAP ほっとカフェ

ちょっとしんどい…、ちょっと辛い…、ちょっと悲しい…、本当はいやだ！って言いたかった…、そんな想いを少し話していきませんか？

会場：みんなが集まる「博士の家」

参加費：おひとり 500 円

開催日：毎月第4金曜日 10～12 時

※2021 年度も、オンラインで参加可能。

## 本読み会

2021 年度は、「心的外傷と回復」（ジュディス・ハーマン）を毎月1章ずつ読み進めます。

参加費：各回 1,000 円 会場：博士の家

開催日：毎月第3金曜日 10～12 時

※2021 年度も、オンラインで参加可能。

## Reborn～生き苦しさからの解放(全3回)

会場：みんなが集まる「博士の家」

参加費：おひとり全3回分として 10,000 円

開催日：全3回。定員8人（最小催行は4人）

第13期（女性のみ）(5/25.6/8.6/29 全日火曜10~12時半)

第14期（男性OK）(6/13.7/4.7/25 全日日曜10~12時半)

※以降の開催は、HP.FBでご確認ください。

## カウンセリングルーム ITAN

私たちは、日々の暮らしの中で、様々な想いを抱えて過ごしています。感じた思いは無かったことにならない。それでも、口にすることで、少しずつ手離していく。話すことは手放すこと。話すことで、不思議と心の交通整理ができ、すっきりとします。ご予約をお待ちしています。

場所：博士の家（岡山市北区広瀬町2-11）

費用：初回 60 分…2000 円

2回目以降 50 分…5000 円

100 分…10,000 円

オープン日：随時/ご予約・ご相談ください。

※スーパーバイザー：

原宿カウンセリングセンター所長 信田さよ子氏

## みんなが集まる「博士の家」 みんな食堂

毎月・第1,第2,第3金曜日 18～20時

- ・おとな（中学生以上） おひとり 300 円  
子ども（小学生・幼児） おひとり 100 円  
限定 25 食（予約のみ）（4/1 現在、お弁当配布中）
- ・子どもから高齢者まで、誰でもご参加いただけます。3密を避けるため、1部：18時から、2部：19時からの2部入れ替え制で実施中。マスク着用/検温にもご協力ください！

・特に、第3金曜日は、岡山県栄養士会さんとのコラボで、ご高齢の方の健康相談も実施。医師・看護師在中で、血圧測定、簡易貧血検査もできます。ご高齢の方だけでなく、子どもも含め、どなたでも大歓迎です！

・必ず、事前申し込みをお願いします！



### 【お問合せ先・お申込み先】

#### CAP おかやま 事務局

岡山市北区広瀬町2-11 「博士の家」内

E-mail : cap\_okayama@hotmail.co.jp

T & F : 086-221-9988

携帯 : 080-6339-9740

情報を随時お知らせしています。

内容や開催日等、ご確認ください。

2021.4.1 発行

※開催日は、上記QRコードより HP にてご確認ください

2021 年度  
「博士の家」各種事業

CAP おかやま

