

令和4年度 岐阜支部 建築士会交流会 報告書

日 時： 令和5年2月5日（日）15時～17時
場 所： 岐阜市役所 市民交流スペースミンナト
参加人数： 建築士会会員12名＋その他4名
講 師： 第一部 シャンターヤヨガ主宰 渡辺聡代氏
第二部 GrooM Salon & Spa オーナー 永田辰幸氏

初めての試みとして、建築を離れ自分自身と向き合うセミナーを開催しました。

【第一部 チェアヨガ】

椅子に背筋をのばして座りおなかに手を当て意識しながら呼吸を整えることから始まりました。

肩回りをほぐし、脇腹や脚腰をのばすポーズなどを50分間行いました。

すべて緩やかな動きでしたが終わったあとは身体がポカポカになっていました。

肩こりが少し楽になった。という声もいただきました。

第一部報告 松村久美子



【第二部 イメージアップ講座】

東京の資生堂美容室で長きにわたりご活躍され、ファッションショーやタレントのヘアメイクをされた経験をお持ちの永田先生を講師にお迎えし、美観を保つにはメンテナンスが大切！というテーマに基づき、自分でできるセルフケアの方法を教えてくださいました。

薄毛や白髪ケアとして、シャンプーの際の頭皮マッサージを皆で実践しました。仕事の合間など、リラックスしたい時にも効果的なツボも教えてくださいました。顔と頭の皮膚はつながっているのです、頭皮マッサージにより顔のしわもケアできるとのこと、女性も興味津々でした。

初めての試みで不安もありましたが、笑いも交えながらのお話しと実践で、楽しんでいたのではないでしょうか。男性用シャンプーとトリートメントのプレゼントもいただきました。

第二部報告 岡田 利里

