

女性委員会30周年記念式典 & 記念事業のご案内

(一社)茨城県建築士会女性委員会は、今年で設立30周年を迎えました。日頃からお世話になっている会員の皆様に、これまでの感謝と交流を兼ねた記念式典及び記念事業を開催いたします。茨城県建築士会各支部の紹介や交流会のほか「姿勢の教室」講師でおられます石井美和子先生にご講演頂き、普段デスクワークの多いお忙しい皆様により健康的な生活を過ごすヒントを頂きます。お気軽にご参加ください♪

日時：令和4年11月20(日)

・時間：13時～17時(受付：12時30分～)

・場所：ときわ邸 M-GARDEN

水戸市常磐町 1-2-45

※常盤神社駐車場(受付にて駐車券に押印頂くと500円→300円)

◆第1部：女性委員会30周年記念式典

・時間：13時～14時(記念式典)

女性委員会30年のあゆみ、歴代部長挨拶など

◆第2部：記念事業

・時間：14時10分～16時(講演会)

16時～17時 (支部紹介&交流会)

*ご当地お菓子テイクアウト、記念エコバックをご用意しています



「姿勢の教室」講師 **石井 美和子 先生 講演**

講演テーマ 「 **姿勢と建築、意識と姿勢(仮)** 」

※講師プロフィール・内容は裏面をご覧ください

参加費：無料 ※ご参加される方は動きやすい格好でお越しください

★申し込みは10月25日(火)まで事務局宛にFAXまたはメールでお申し込みください。

事務局：FAX 029(305)0330 TEL 029(305)0329

E-mail kyy05413@nifty.com ※会場の都合により定員になり次第締め切りとさせていただきます

*コロナ禍のため検温・消毒・マスク・換気・ソーシャルディスタンスなど基本的な感染拡大防止にご協力をお願いします。

(お申し込み)

11/20(日) ◆女性委員会30周年記念式典に 出席 欠席 します

◆記念事業に 出席 欠席 します

支部名 () 氏名 ()

※ 当日のご連絡先 (携帯番号など)





石井 美和子 先生 プロフィール

【「もりしま姿勢メソッド姿勢の教室」水戸・日立教室講師】



自然で美しく、楽な姿勢の大人女子を増やしたい
～女性のあこがれ「綺麗な姿勢」の小さなコツを身に付けよう～

皆さんが普段感じる疲れやだるさは「崩れた姿勢のクセ」から起こっているかもしれません。もりしま姿勢メソッド「姿勢の教室」は、姿勢に特化した最高に綺麗な姿勢に変わる女性専用の教室です。姿勢には楽器の音を綺麗に「音合わせ」するように、体のバランスを綺麗に「合わせる方法」があるのです。

姿勢の調律をして疲れを軽減し、一緒に健康を作っていきましょう。自分の体へ意識を向けること、クセを知り気付くことが大事です。コロナ禍の今、自分の体の調子を自分で守ることがより求められています。姿勢を「変えたい」と思う人、今が変わるチャンスです。

茨城県出身 1974年11月生まれ

資格：美容姿勢士インターン

NPO 法人認定ソーシャルアロマセラピスト

国際リフレソロジスト

おから再活プロデューサー（おから味噌講師）

(石井美和子先生ホームページ <https://miwakoland.webnode.jp/>)

今回の記念講演では姿勢についてのお話や肩のストレッチの体験を予定しています。

自分で自分をメンテナンスし、元気な毎日を手に入れましょう！



‘ときわ邸 M-GARDEN’

コンセプトは「令和の好文亭」。

2022年7月に水戸市千波湖の景観をゆっくり楽しむ場所としてオープン。施設内にはレストラン、結婚式場、セミナー会場がありすべて見学できます。高台にあり偕楽園一帯の景観に配慮した建築です。緑に囲まれた自然の中でぜひゆったりとご見学ください♪

