

## 募集要項

**主催:** 高知市

**企画・運営:** (財)夢産地とさやま開発公社 土佐山アカデミー

**お申し込み方法:** お電話・FAX・メール・はがきにて、下記の項目をご連絡の上お申し込み下さい。

- ①お名前 ②ご住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥メールアドレス(あれば)
- ⑦受講希望コース番号

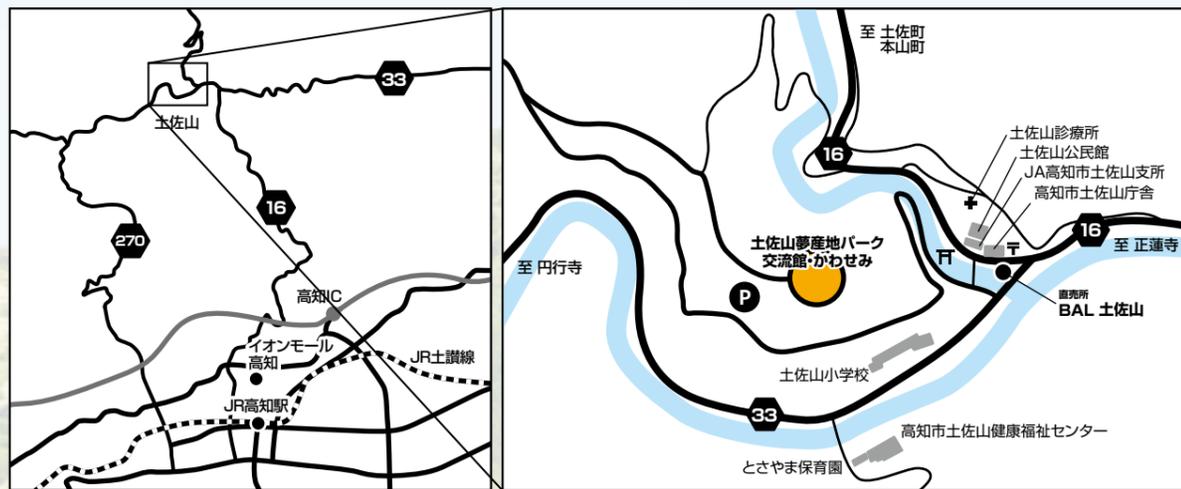
**お申し込み先:** 土佐山アカデミー 088-895-2033 (電話:平日の午前9時~午後5時)  
 088-895-2032(FAX) yumekoza@tosayama.org (メール)  
 〒781-3221 高知市土佐山桑尾1856-1 土佐山夢産地パーク交流館  
 土佐山アカデミー とさやま夢講座係 (はがき)

**締め切り:** 各コースによって異なります。詳しくは中面をご覧ください。

**対象:** 各コースによって異なります。詳しくは中面をご覧ください。

### 備考

- ・各コースの定員を超えた場合は抽選を行い、抽選結果は各締め切り日の翌日以降に通知致します。
- ・天候などやむを得ない場合には、日程を変更する場合がありますのでご了承下さい。
- ・お申し込みの際にご記入頂く個人情報は、本講座のお申し込み、実施にあたってのご案内・ご連絡のみに利用し、第三者に提供、開示することはありません。



**会場:** 土佐山夢産地パーク交流館・かわせみ(高知市土佐山桑尾1856-1)

高知市中心部から土佐山までは約30分程です。

#### 正蓮寺経由でお越しの場合

県道16号高知本山線を北に正蓮寺方面へ10分程向かうと山頂付近(ゴルフ場があります)に到着しますので、さらに土佐山方面に向かいます。下り始めて10分程で右に土佐山郵便局、左に直売所BAL土佐山がある交差点に到着しますので、その手前の橋を左へと渡って下さい。橋を渡り終えたらすぐに右折し、道に沿って山を登って下さい。約1.5km程進むと看板がありますので右に大きく曲がり、その後、約500m上った場所です。

#### 円行寺経由でお越しの場合

県道270号弘瀬高知線を北上し、円行寺を経由して土佐山中学校前を右折します。県道33号南国伊野線に入り、土佐山小学校横を通過して約200m程の交差点を左に入ります。



## とさやま夢講座

@土佐山夢産地パーク交流館・かわせみ

お問い合わせ先: 土佐山アカデミー  
 電話: 088-895-2033  
 メール: yumekoza@tosayama.org

春期講座

2012年5月27日(日)~  
ただ今受講生募集中!!



## とさやま夢講座

@土佐山夢産地パーク交流館・かわせみ

街から30分の大自然。  
 気持ちの良い環境の中で、  
 心も体もリフレッシュしながら学んでみませんか?

2012年4月にリニューアルオープンした、  
 「土佐山夢産地パーク」を舞台に、  
 とさやま夢講座を開講します。

#### 春期講座テーマ

~永く続ける、土佐山流からだづくり~

- コース1 お母さんのためのマタニティ・ヨガ
- コース2 顔から始める健康づくり教室
- コース3 人と自然に、やさしい食生活講座
- コース4 土佐山流!からだ改善教室

※各コースとも、週1回×4週=合計4回の授業で構成されています。

詳しくは中面をご覧ください!

## ～永く続ける、土佐山流からだづくり～

コース

1

### お母さんのためのマタニティ・ヨガ教室

土佐山の美しい自然の中で適度に体を動かす事によって心と体をリフレッシュし、健やかなマタニティライフのお手伝いをします。お一人でも、パートナーの方と一緒にでもご参加頂けますので、ご家庭でも続けられるマタニティ・ヨガを学んでみませんか？毎回授業が終わった後には、ご希望の方に、ヨガインストラクター・アツコさんのハーブティーと、土佐山在住でオーガニック・マーケットにも出店されている、からだと自然に優しい”おねおね”のお弁当もご用意致します。

※ハーブティーとお弁当は事前に予約が必要となります。(ハーブティー200円・お弁当600円)

講師: ヨガインストラクター・アツコさん

日程: 5/27(日)・6/3(日)・6/10(日)・6/17(日) 時間: 10:30～11:45

対象: 妊娠15週以降の妊婦の方、並びにそのご家族、ご友人

参加費: 無料 定員: 10名 ※ご家族、ご友人とペアで参加される方は、申込時にその旨お伝え下さい。

締め切り: 平成24年5月24日(木)必着

準備・持ち物: ヨガマット ※お持ちでない方は一回200円でレンタルが可能です。

天気のいい日は野外で行います。日除け対策や水分、タオルなどをお持ちの上、動きやすい服装でお越し下さい。



ヨガインストラクター・アツコ

千葉県出身。2005年にヨガに出会い、アサハラヨガ・アシュタンガヨガ・シヴァナンダヨガなど様々なスタイルのヨガに触れる。高知の大自然に癒され、おいしい野菜を食べて毎日元気に活動中です。

<http://inakayoga.blogspot.com>

コース

2

### 顔から始める健康づくり -フェイシャル・リフレクソロジー入門-

アルゼンチンのインディアンが行っていたゾーンセラピー、ベトナムの長老のみが知る施術ディエンチャン、古代インド・中国の宗教哲学から発祥した陰陽五行などの自然界の法則からできたセラピーがフェイシャル・リフレクソロジーです。土佐山の大自然に囲まれた環境で、心と体がとても深いところでつながっている事を感じて頂きながら、フェイシャル・リフレクソロジーの入門編やご自分でも出来るツボ押しを学んだり、実際にご自身で体験して頂きます。毎回授業が終わった後には、ご希望の方にハーブティーとクッキーもご用意致します。

講師: 川村典子さん・濱口美香さん(自然治癒工房 soleil)

日程: 5/27(日)・6/3(日)・6/10(日)・6/17(日) 時間: 10:30～11:30

対象: 不問 参加費: 無料 定員: 15名 締め切り: 平成24年5月24日(木)必着

準備・持ち物: 天気のいい日は野外で行います。レジャーシートや座布団のご用意、帽子などの紫外線対策をお願いします。

お顔が映るテーブルなどに置ける鏡をお持ちでしたらご持参下さい。

自然治癒工房 soleil (<http://soleil-therapy.com>)

古来から、人々は傷ついた肌や体・こころを自然のなかの植物やあたたかい人の手で癒してきました。人は生まれながらにしてケガや病気を治す「自然治癒」の力を持っているのです。私たちは、本来人間が持っている自然治癒を高めるセラピーを取り入れています。



川村典子

西国IR認定フェイシャルリフレクソロジスト  
M.W. Creative Esthetic Academy  
認定フェイシャルエステティシャン



濱口美香

西国IR認定フェイシャルリフレクソロジスト  
西国IR認定コスモリフトセラピスト  
M.W. Creative Esthetic Academy  
認定フェイシャルエステティシャン

大自然に身を委ね、いい汗をかき、豊かな食生活を。  
永く健康に暮らせる秘訣を土佐山で学んでみませんか？

コース

3

### 人と自然に、やさしい食生活講座

このコースのテーマは、私たちの生活に欠かせない食べ物です。鏡川の源流域で体にやさしく、自然にもやさしい食生活の知恵を身につけていきます。普段お店で目にする野菜がどのように作られているのかや、人にも環境にも良い食材の選び方を学んだり、青空の下で調理しながら素材の良さを活かした健康的な調理の仕方を実践したりします。一日三度の食事をもう一度丁寧に見つめ直してみる事で生まれるライフスタイルの変化を実感して下さい。

講師: 川添千加さん(おねおね 店主)

日程: 6/24(日)・7/1(日)・7/10(火)・7/16(月・祝) 時間: 10:30～11:45

対象: 不問 参加費: 無料 ※実費で材料費等をお支払い頂く場合もあります。

定員: 15名

締め切り: 平成24年6月19日(火)必着

準備・持ち物: 天気のいい日は野外で行います。日除け対策や水分、タオルなどをお持ちの上、動きやすい服装でお越し下さい。  
6歳以上のお子様連れでもご参加頂けます。お申し込みの際にその旨お伝え下さい。



川添千加

高知市出身。5年前、とさやま開発公社農業研修を受ける。現在、玄米のお弁当とキッシュのお店、「おねおね」店主として、土佐山に工房を持ち、お弁当やキッシュ、お菓子などを作り、毎週土曜日、池公園の土曜日(高知オーガニックマーケット) 他で販売。 <http://oneone9.exblog.jp>

コース

4

### 土佐山流!からだ改善教室

このコースでは、体操やマッサージ、呼吸法など、ご自分でできる健康法を学びます。ポイントは毎日少しずつできるという事。日頃から自分のからだを調整することによって、肩こり、腰痛、むくみ、冷え、などを改善していきましょう。美しい自然に囲まれた土佐山で、自然のリズムを感じながら、おいしい空気をいっぱい吸い込んで、からだを朗らかに。日々の暮らしの中のちょっとしたケアで、からだの緊張もほぐれ、自然と生活にも活力が生まれてきます。

講師: ヨガインストラクター・アツコさん

日程: 6/18(月)・6/25(月)・7/9(月)・7/16(月・祝) 時間: 10:30～11:45

対象: 不問 参加費: 無料 定員: 10名

締め切り: 平成24年6月13日(水)必着

準備・持ち物: 天気のいい日は野外で行います。日除け対策や水分、タオルなどをお持ちの上、動きやすい服装でお越し下さい。



ヨガインストラクター・アツコ

千葉県出身。2005年にヨガに出会い、アサハラヨガ・アシュタンガヨガ・シヴァナンダヨガなど様々なスタイルのヨガに触れる。高知の大自然に癒され、おいしい野菜を食べて毎日元気に活動中です。

<http://inakayoga.blogspot.com>

お申し込み方法は各コース共通です。詳しくは裏表紙をご覧ください。

お問い合わせは088-895-2033(土佐山アカデミー)迄