

## ホテル JAL シティ田町 東京 「タイ古式セルフケアセミナー」 開催

ホテル JAL シティ田町 東京（東京都港区芝浦、総支配人 中西 玄七郎）では、ゴールデンウィークスペシャルイベントとして、タイ古式セラピーの第一人者である宮原由佳氏によるタイに伝わるセルフケアのセミナーを5月5日（土・祝）に開催いたします。

このセミナーでは日ごろの疲れを癒すセルフケア方法として、ハンドセラピー(\*1)やタイ古式ヨガ（ルーシーダットン）(\*2)によるストレッチなど、家庭やオフィスで手軽に出来るものをご紹介します。

講師の宮原由佳氏はタイ古式の総本山であるタイ王国 ワットポー寺院タイ伝統医学校で修養をされた後、同校の外国人初の講師となった日本におけるタイ古式セラピーの第一人者です。今回は人気落語家の三遊亭天どん氏をゲストに招き、宮原氏との楽しいトークを交えながらタイに伝わるセルフメンテナンス法をご指導いただきます。また、宮原氏からのタイハーブの紹介とともに、ハーブティーとホテル JAL シティ田町東京 料理長 近藤貴がご用意する身近なハーブを使ったスイーツでティータイムもお楽しみ頂けます。

日頃より忙しくセルフケアがおろそかになりがちの皆様、男性、女性を問わずこのゴールデンウィークにご自身へのご褒美としていかがでしょうか。

### \*1 ハンドセラピー

手は生活の中で最もよく使う場所でもあるため、自分では気がつかないほど疲れが溜まっています。手を美しく保ちながら、脳の活性化にも繋がる話題のセラピー方法をご紹介します。

### \*2 タイ古式ヨガ（ルーシーダットン）

仙人が編み出したと言われる伝統的で大変ユニークなセルフケアストレッチ法です。今回は、肩こりや頭痛を和らげる方法をご紹介します。

## G. W. スペシャルイベント「タイ古式セルフケアセミナー」開催概要

開催日時：2012年5月5日（土・祝）

1回目 10:30~12:00 2回目 13:30~15:00

\*定員は各回20名様までとさせていただきます。

受講料：2,500円（お一人様・サービス料、消費税込）

※この他5月3日、4日には「料理が楽しくなる Cooking School —簡単・楽しく・おいしく—」も開催予定です。

ご予約・お問い合わせ Tel 03-5442-0706（営業部直通）

### 【宮原 由佳（みやはらゆか）】

タイ王国 ワットポー寺院タイ伝統医学校講師

ユティカ タイ トラディショナル セラピー スクール&サロン（麻布十番） 代表

<http://yutika.net>

現在、ワットポー寺院タイ伝統医学校での指導と平行し、スクール、サロンの運営、日本各地でのセミナーや講演、そして自らの経験を生かし執筆活動にも力を注いでいる。

また、医療機関と連携しながら、パーキンソン病や認知症、うつ病などの精神的トラブルを抱える症状に対する施術研究も行っている。

## 【三遊亭 天どん (さんゆうてい てんどん)】

1997年・三遊亭圓丈に入門 前座名「天どん」

2001年5月・ニツ目昇進

受賞歴：2007年第17回 北とぴあ若手落語家競演会北とぴあ大賞

【報道関係各位お問い合わせ先】 広報担当／営業部 佐藤 TEL03-5442-0706(営業部直通)にて承ります。

## 【ホテル JAL シティ田町 東京について】

2000年3月1日より「ホテル JAL シティ田町 東京」にリブランドし、JAL ホテルズが運営。ウォーターフロントエリアに位置し、ビジネスにもプライベートにも便利なロケーションの都市型ホテル。客室はヨーロッパアンスタイルの調度で統一した160室。和・洋・中レストランをはじめ、会議室やパーティ、セミナー等に利用できる大小宴会場など充実した施設とサービスを整えています。また、アトリウムのガーデンチャペル、厳かな神殿などの婚礼施設も備えています。

住所：〒108-0023 東京都港区芝浦 3-16-18

電話：03-5444-0202

ファックス：03-5442-1430

アクセス：JR・田町駅芝浦口（東口）より徒歩5分

都営地下鉄三田線・浅草線の三田駅A4出口より徒歩10分。

ゆりかもめ芝浦ふ頭駅まで徒歩15分。

URL：<http://www.tamachi.jalcity.co.jp/>